ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№26 (344) ДЕКАБРЬ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Новогодняя сказка

Приближаются самые любимые с детства праздники – Новый год и Рождество. Почему же мы всегда так ждем их? Даже время не властно над нами. Не потому ли, что в эти дни вспоминается все самое хорошее, волшебное в жизни? От таких воспоминаний сразу улучшаются настроение и самочувствие, откуда-то берутся силы. Это волшебная сказка, подаренная в детстве любящими людьми, согревает, исцеляет, оберегает нас всю жизнь. Давайте и мы подарим ее кому-то, передадим дальше! Конечно, сейчас все готовят подарки, особенно для малышей. А как приятно получить от них на праздник открытку, рисунок, какую-нибудь самоделку! Ведь они такие искренние, и все это – от чистого любящего сердца. Вот смотрю на свою маленькую внучку и вспоминаю себя. Я тоже в ее возрасте долго не могла уснуть в новогоднюю ночь. Так же верила в Деда Мороза, в исполнение желаний. А что изменилось в 67 лет? Да ничего. В душе многие остаются детьми. И, может быть, это самое лучшее в нас. Так пусть новогодняя сказка приходит в каждый дом! И к тем, у кого нет детей, внуков, кто болеет и грустит в одиночестве. Пусть никто не будет одинок. Нас давно объединила любимая газета, и все мы очень нужны друг другу. С наступающим праздником, друзья!

Журавлева Т.Н., г. Красноярск

ЦИТАТА

Тот, кто говорит «спасибо», творит великое чудо. Сразу осознаешь, что смысл жизни – в добрых делах.

Пигасова Мария, Пермская обл., с. Нижний Пальник

ТЕМЫ ДНЯ

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот и последний в 2015 году выпуск «Лечебных писем». Провожая уходящий год, мы по многолетней традиции печатаем для вас список всех рецептов, опубликованных за это время в нашей газете. Большинство читателей бережно хранят номера с такими списками. Советуем последовать их примеру. Пусть все необходимое для лечения будет под рукой. Но сейчас, в преддверии любимых праздников, давайте все-таки постараемся оставаться здоровыми. Ведь у нас столько дел!

Впереди предновогодние хлопоты, и не только по хозяйству. На Новый год и Рождество все дарят друг другу подарки. Даже при самых скромных возможностях можно порадовать друзей и близких, поздравив их по телефону или отправив открытку. Подарите им внимание, тепло своей души. И не забудьте про одиноких людей. Ничто из того, что можно купить за деньги, не заменит добрых, сердечных слов. Порой они оказываются лучшим лекарством.

В Новый год и Рождество мы загадываем заветные желания. И, как в детстве, верим, что они исполнятся. А вы уже знаете, что загадать под бой курантов? Хорошо бы подумать об этом заранее. В рубрике «Хороший пример» наша постоянная читательница Мария Пигасова из села Нижний Пальник Пермской области дает такой совет: «Напишите, о чем вы действительно мечтаете, – и Вселенная вскоре откликнется. Только надо правильно сформулировать свои мечты, вложить чувства и создать мысленные образы...» Попробуем вместе загадать что-нибудь хорошее? У нас с вами наверняка получится. Ведь добрые люди всегда желают себе и другим мира, здоровья, благополучия.

С наступающим Новым годом и Рождеством, дорогие друзья! До встречи на страницах любимой газеты!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **11 ЯНВАРЯ**

Здравствуйте, замечательные, дорогие читатели и редакция «Лечебных писем»! Обращалась к вам за советом, как улучшить здоровье и похудеть. Большое спасибо всем, кто решил мне помочь.

Письма еще приходят. Вот и сегодня получила 2 письма – от Павпуцка В.С. из Хмельницкой области и Дружининой Ф.А. из Волгограда. Я просила написать о миоме – и люди откликнулись. Очень хочу поблагодарить через нашу газету и Понамаренко Оксану Витальевну из г. Клинцы Брянской области. Она сообщила, что может помочь тыква. У меня свой огород, и я люблю все, что там растет. Сажала арбузы и дыни, а про тыкву забыла! Оксана Витальевна напомнила, и я за сезон все же немного похудела. Эффект чувствуется.

Огромное спасибо Савельевой Т.С. из Чернигова за письмо про золотые яблочные дни. Яблоки тоже сжигают жиры. А еще я очень благодарна Пяткову Дмитрию из г. Верхняя Пышма Свердловской области. Получила от Дмитрия ценную информацию. Считаю его талантливым и добрым человеком. Он мне так помог! Спасибо и Орловской Валентине из Житомирской области, и семье Дубас (Елене и Василю) из Тернопольской области за их добрые сердца. Также оказалось очень ценным письмо от Клименко Е.А. из Казахстана.

Я так обрадовалась, когда Леконцева Ю.Л. из Перми прислала 50 советов и зарядку – как раз то, что мне нужно! В письме были рецепты разных снадобий из трав, но самое главное – перечислены продукты, которые полезны и вредны. Жалко расставаться, например, с сахаром, пирожными. Но я решила полюбить себя и быть стройной. Ведь у меня есть и цель, и радость в жизни. Есть две любимые внучки, а еще 2 собачки, кошка, куры, козы. Ну, а в свободное время вышиваю рушники, пишу стихи, играю на баяне. Осенью, когда солнышко хорошо грело, ходила по боярышник и шиповник. Заготовила на зиму целебные травы – мяту, чабрец. Дай Бог вам всем крепкого здоровья, дорогие добрые люди! Спасибо за то, что помогаете своими советами и рецептами.

Адрес: Лемеш Галине Матвеевне, 92906, Украина, Луганская обл., Кременский р-н, с. Житловка, ул. Кооперативная, д. 33

Уважаемая редакция, спасибо вам за то, что опубликовали мое письмо. Прошу прощения у тех, кому не успела написать.

Благодаря нашей газете я получила много писем и нашла друзей, единомышленников. Многие приняли меня за русскую, а я татарка, и фамилия Куркина, которая часто встречается в нашем районе, татарская. Но для меня национальность не имеет никакого значения. Очень здорово, что появилось столько друзей! Среди них оказались домашние поэты, певуньи. И у нас уже возникло желание собрать всех баянистов, гитаристов и других творческих людей у меня на даче. Хотим вспомнить молодость и забыть о своих болячках. Рядом лес, озеро. На даче я всегда забываю о плохом.

Мне очень приятно получать ваши письма, ждать их, готовиться к встрече. Дай Бог вам всем здоровья, успехов, а нашей газете – еще больше читателей и благодарностей от чистой души! Говорю вам «спасибо», и пусть это слово отгонит от нас любые неприятности.

Адрес: Куркиной Светлане, 420097, г. Казань, ул. Товарищеская, д. 34, кв. 8

Предлагаю открыть в нашей любимой газете рубрику «В гостях у отзывчивого читателя».

На эту мысль меня натолкнули письма в рубрике «Дорогая редакция». Там люди благодарят за помощь в лечении конкретных читателей. И часто встречаются фамилии одних и тех же людей, которые не остаются равнодушными к чужим страданиям.

К примеру, в таких письмах регулярно встречается фамилия Букарев. Думаю, многим читателям было бы интересно узнать больше об этом замечательном человеке из Санкт-Петербурга. Можно пригласить его в редакцию или навестить дома, чтобы познакомиться с ним. А затем опубликовать репортаж с фотографиями, интервью.

Мы должны знать своих героев в лицо! Ведь «Лечебные письма» – это уже не просто газета, а клуб по интересам!

Адрес: Тараничевой Галине, 196233, г. Санкт-Петербург, пр. Космонавтов, д. 44, кв. 70



ПУСТЬ ВАМ СНЯТСЯ АНГЕЛЫ

Новый год и Рождество мы любим с детства. И сколько бы ни прошло лет, накануне этих праздников запах мандаринов и хвои волнует сердце. Вспоминаются разные чудеса...

Однажды лет в 5 я сильно разболелся за несколько дней до праздника. Лежал с больным горлом, жаром. А взрослые накануне Нового года наряжали в гостиной елку, смеялись, встречали гостей. Часто подходила мама, давала лекарства, поправляла одеяло, говорила ласковые слова. И все равно было очень грустно и одиноко. Доктор велел лежать.

Плюшевый медведь грустил вместе со мной на подушке. Но мы с мишкой знали, что утром под елкой обязательно будут подарки. Когда все уснули, мы решили посмотреть, не пришел ли Дед Мороз. А вдруг увидим его! В гостиной никого не было. Только нарядная елка сверкала в свете уличного заоконного фонаря, будто королева посреди бальной залы. Из-за высокой температуры меня мутило, ноги дрожали, но что-то там заманчиво светилось из глубины колючих ветвей. Я подошел поближе и увидел ангела, и он мне улыбался. Светилась даже не позолота, которой была покрыта старинная, еще бабушкина, елочная игрушка, а именно улыбка, загадочная, неземная. Я почувствовал на лице легкий ветерок от крошечных белых крыльев и, ослабленный болезнью, чуть не потерял сознание. На ватных ногах еле добрался до своей кровати и провалился в сон.

В ту ночь мне снился ангел. Он обмахивал меня крыльями, когда подступал жар, рассказывал какую-то фантастическую сказку и даже угощал мороженым. Наутро я проснулся здоровым! Подобрал упавшего на пол обиженного мишку, и мы помчались искать подарки под елкой. Дед Мороз, как всегда, не обманул моих ожиданий. День был такой радостный! За окном сверкал на солнце заснеженный город. Вот бы выйти погулять хоть на часок, поиграть с ребятами! Но пришел доктор и сказал, что пока нельзя. Он был сильно удивлен столь внезапному моему выздоровлению. Решил, что так подействовали назначенные им новые лекарства. Очень хвалил маму за то, что давала их вовремя и так хорошо ухаживала за мной.

Но я-то знал, что это ангел отогнал болезнь прочь. Бабушка мне рассказывала, что им такое вполне под силу. А силу этим существам дарует сам Господь. Не каждый может их увидеть. Они бесплотны, но способны к проявлению в мире духовном. Они видят душу человека, самые тайные его мысли, желания. Ангел-хранитель видит сквозь время и грядущие события. Он оберегает каждого на жизненном пути. «Ангел мой, будь со мной! Ты – впереди, я – за тобой», – так говорила моя бабушка, провожая на пороге дорогих людей, и трижды крестила их. Была она человеком верующим и очень добрым. Все самое лучшее во мне – именно от нее. Сейчас, в канун волшебных праздников, я желаю всем, кто пока болеет: пусть вам приснится ангел, и пусть он хранит вас всегда!

Севостьянов В.С., г. Санкт-Петербург

ПОСАДИТЕ ЕЛОЧКУ!

Наша газета мне очень нравится. Иной раз попадаются такие хорошие письма о смысле жизни, о природе! А природу мы должны охранять, ведь она дарит всем здоровье.

Скоро Новый год. Сколько же елок повырубят! Без них, конечно, и праздник – не праздник. Но как-то надо восполнять такие потери, если мы хотим, чтобы дети и внуки были здоровыми.

Мне всегда жалко выбрасывать елочку после Нового года. Была она такая нарядная, дарила радость, запах праздника, надежду на чудо. И вдруг стала никому не нужной. Как посмотрю, сколько их лежит во дворе, очень грустно становится. На некоторых еще поблескивает новогодняя мишура, но иголки уже почти осыпались... Не могу больше такое терпеть, в этом году поставлю букет из веток. А сколько их сгорает каждый год в лесных пожарах! Горят зеленые легкие нашей планеты, и климат, экология из-за этого меняются. Если так будет продолжаться, нашим потомкам грозит глобальное потепление. Начнутся эпидемии, да и воды на всех жителей Земли не будет хватать. Поэтому лес надо беречь. Однажды прочитала, что в некоторых странах рождественские елки из питомника ставят дома прямо в горшочках с землей. Потом, когда праздник отшумит, несут их обратно и снова высаживают на делянки. На следующий год многие берут ту же самую, свою «подшефную» елочку. Так и ходят в лесной питомник всей семьей, вместе с ребятишками, которых с ранних лет приучают беречь родную природу.

Хвойный лес – это такое чудо! Очень люблю гулять там зимой. Какой воздух! Да и просто приятно подержать елку за лапку, погладить ее шершавый ствол. Самые маленькие из них под снежными покрывалами напоминают пушистых зверят. Но, к сожалению, в лес зимой не наездишься. Зато у нас в городе растут голубые ели. Лет пять назад построили недалеко от меня большой красивый дом, сразу же обнесли железной оградой, а вдоль нее посадили те деревца. Они уже подросли, на праздник их украшают светящимися гирляндами. Как красиво! Дорого, наверное, стоили, так и люди не бедные купили квартиры в новом доме. Я тоже давно хотела посадить елочку у себя на газоне. Как-то пробовала после Нового года прорастить срубленную в воде, чтобы появились корешки, но ничего не получилось. А одна женщина, как мне рассказывали, сделала так, и деревце прижилось у нее под окнами. Не знаю, как ей удалось. Весной она стала собирать верхние побеги со своей елочки и готовить из них лекарство. Так и вылечилась от давней болезни бронхов. Елочка отблагодарила ее за спасение и заботу. Город у нас небольшой, в том районе ни заводов, ни больших дорог, поэтому можно собирать некоторые растения.

Вот о чем я подумала. Весной попрошу-ка у соседки разрешения выкопать у нее на даче самую маленькую елочку. Посажу у себя под окном, буду за ней ухаживать. Если бы каждый так сделал ради нашего здоровья! Может, читатели «Лечебных писем» меня поддержат? С наступающим Новым годом!

Мельникова А.П., г. Остров

5 СРЕДСТВ ОТ ГАЙМОРИТА

Гайморит у меня случался не раз, особенно если запускала насморк, не лечила его вовремя, переносила на ногах. Заболевание неприятное – болит голова, распирает глаза, нос перестает дышать. Мне всегда удавалось справляться с ним самой, проколов не делала. Тут главное принять все меры вовремя, не доводить до состояния, когда из носа потечет гной. Если поднимается температура, начинают болеть уши – тут уже другого выхода нет, надо бежать к врачу и удалять гной шприцем, пить антибиотики. Начинающийся же гайморит можно полечить и народными средствами. Предлагаю несколько таких проверенных лекарств, которые мне помогают хорошо.

- Небольшую свеклу хорошо помыть, завернуть в фольгу и отправить в горячую духовку на полчаса. После этого натереть, не очищая, на мелкой терке или пропустить через мясорубку, сложить в марлю и отжать сок. Капать в каждую ноздрю по 5 капель дважды в день – с утра и на ночь. Сок из сырой свеклы лучше не использовать, он сильно обжигает слизистую.
- Кусочек прополиса растереть в ступке или измельчить в кофемолке. Смешать с теплым растительным маслом, лучше персиковым, в пропорции 1:5. Дать постоять сутки, чтобы прополис растворился полностью. Этой мазью смазывать нос внутри, втирать в крылья носа, переносицу и лоб.
- 1 ст. л. сухой травы зверобоя залить стаканом горячей воды, настоять под крышкой полчаса, процедить. Промывать теплым настоем нос – одну ноздрю закрываете, второй втягиваете жидкость, чтобы она прошла до горла, сплевываете. Повторяете то же самое с другой ноздрей. Делайте промывания каждые 3 часа.
- Очень хорошо помогает при гайморите забрус, который можно купить в магазинах и у рыночных продавцов, торгующих медом. Это восковые крышечки, которыми пчелы закрывают соты. В забрусе много противомикробных веществ, они хорошо снимают воспаление. Жевать нужно по кусочку размером с крупную фасоль 5-6 раз в день, слюну можно сглатывать. Это же средство помогает при насморке, болях в горле, кашле.



- В большую чашку положить 1 ч. л. обычной соли, столько же сушеных цветков ромашки. Залить кипятком, дать настояться 15 минут, процедить через несколько слоев марли, чтобы не осталось крупинок нерастворившейся соли. Сначала прогрейте переносицу и лоб мешочком с горячей солью, а потом сразу же сделайте промывание теплым настоем. Повторяйте 2-3 раза в день. Иногда уже после второй процедуры из носа просто льется зеленый гной. Если есть температура, греть нельзя, только промывания.

Весникова Людмила Игоревна, г. Саратов

ЗИМНЯЯ ОЛЬХА – ХОРОШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Даже в зимнем лесу, когда земля укрыта толстым снежным покрывалом, можно найти лекарства. Это не только хвоя или чага, но и ольховые шишки. В первую половину зимы в них как раз накоплено максимальное количество целебных веществ, это лучшее время для сбора. Я специально прошу внуков, когда они идут в лыжные походы, принести мне пакет этих шишечек.

Помогают они при многих заболеваниях – от расстройств желудка и кишечника до цистита и воспаления придатков. Для этого нужно пить их отвар.

3 ст. л. измельченных шишечек залить 0,5 л кипятка, варить на водяной бане 20 минут. Долить кипяченой водой до первоначального объема, дать настояться час, процедить. Пить по 2 ст. л. за 15 минут до еды 4-5 раз в день.

Так можно лечить гастрит, диарею, связанную с воспалением кишечника, аднексит, цистит. Более крепким отваром (1 ст. л. на стакан кипятка) полощите рот при кровоточивости десен, стоматите.

При простуде, инфекциях, болях в суставах делается сборный отвар – ольховые шишки смешиваются с корой белой ивы, 1 ст. л. смеси заливается стаканом кипятка, варится 5 минут на среднем огне, процеживается. Пить нужно по трети стакана трижды в день за полчаса до еды.

Егорушкина З.П., Ярославская обл., г. Пошехонье

ЦЕЛЕБНОЕ ХВОЙНОЕ МАСЛО

Выбираясь зимой на лыжную прогулку в лес, насобирайте там веточек ели и сосны, можно даже тех, что упали на снег сами, чтобы не ломать и не травмировать деревья. Или, если вы ставите натуральную елку на новогодние праздники, после того как снимите с нее игрушки, насобирайте хвои. Из нее можно приготовить очень хорошее лекарство – хвойное масло. Сделать это проще простого.

Хвою измельчите, порубив ее ножом на деревянной доске. В порошок превращать не обязательно, главное, чтобы иголки были разрезаны, так из них выйдет больше целебных веществ. После этого уложите их в стеклянную банку, чтобы она была заполнена на 2/3. Растительное масло нагрейте на слабом огне, не доводя до появления пузырьков. Оно должно быть почти горячим, но не кипеть. Вылейте его в баночку до горлышка. Закройте ее полиэтиленовой крышкой и поставьте в темное теплое место на две недели. После чего процедите.

У вас получится ароматное масло зелено-коричневого цвета. Такое хвойное лекарство можно использовать для компрессов при кашле, смазывать им нос при насморке, мазать суставы, утепляя их потом шерстяным платком. Еще это очень хорошее косметическое средство, особенно для укрепления волос. Вотрите несколько капель масла в кожу и укройте голову платком. Потом

просто помойте теплой водой с мылом. Можно добавлять его в шампуни и кондиционеры – волосы будут крепкие, блестящие, не останется никакой перхоти. Делайте с хвойным маслом массаж десен, втирая его подушечками пальцев. Это отличное средство от пародонтита.

Чередникова П.В., Вологодская обл., г. Сокол

В ПРАЗДНИКИ НА МЕСТЕ НЕ СИДИМ!

Мы с мужем хотя по возрасту уже пенсионеры, но продолжаем работать. Силы есть, а лишняя копейка не помешает. К тому же непривычно сидеть без дела, а на работе мы полезны, есть общение с коллегами. В новогодние праздники, как у всех работающих, у нас будут долгие заслуженные выходные. Но сидеть дома перед телевизором и отлеживаться мы не собираемся. Как говорят, лучший отдых – это смена деятельности, поэтому, как всегда, найдем чем заняться так, чтобы находиться как можно больше в движении. 1-2 дня пассивного отдыха – и хватит. Болячки не пристают к тем, кто много двигается, а большая часть болезней от гиподинамии. Грех не воспользоваться таким шансом для физической активности, как новогодние праздники.

Дачи у нас нет, а так бы поехали, что-то делали по хозяйству. Выберемся к друзьям в деревню, 7 км пешком от автобуса – хорошая прогулка. Заодно посмотрим, чем можно поживиться в лесу для лечебных целей. В прошлом году привезли сосновых веток, я насушила их, потом принимали ароматные ванны, пили хвойный отвар с лимоном и медом. На неукрытых снегом прогалинах нашли листья брусники и толокнянки, тоже хорошие лекарства и источники витаминов.

Обязательно в один из дней съездим с внуками погулять в наш пригородный музей, Малые Корелы, где можно и с горок покататься, и на качелях покачаться, и просто с детишками в снегу покувыркаться. Потом – в центр города, у нас там обычно строят ледяной городок, красивый, с подсветкой. Да и просто прогуляться вдоль замерзшей реки приятно. Еще один день оставим на поездку к Белому морю, посмотреть на бесконечный горизонт. Там ветер дует всегда, но это не беда – главное одеться потеплее.

Мы еще не планировали точно все дни, но знаем, что 5-6 часов ежедневно будем гулять на свежем воздухе, двигаться. Нам друзья говорят: «Что ж вы так, в праздники, а все в движении, устанете же, никакого отдыха». А мы отвечаем, что после новогодних праздников мы, набравшись сил, вдохнув свежего воздуха, набегавшись и нагулявшись, вернемся на работу более отдохнувшими, чем те, кто отсыпался все эти дни, смотрел бесконечно телевизор или не вылезал из гостей. Лучший отдых – это движение!

С.П. и К.Т. Ананьевы, г. Архангельск

ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КАШЛЕ

Когда одолевает кашель, призываешь на помощь все возможные средства. В основном в таких случаях используются всевозможные микстуры, сиропы, отвары и настои, прогревания горчичниками. Их задача – сделать мокроту более вязкой, облегчить ее откашливание, бороться с микробами. Мне особенно хорошо помогают алтей, исландский мох, прилистники морошки, мать-и-мачеха и подорожник. Еще делаю медовые компрессы на грудь – намазываю ее свежим медом, укрываю компрессной бумагой и заворачиваюсь в полотенце. Средство ничуть не хуже горчичников.

Все эти меры хороши, но если хотите, чтобы легкие и бронхи очищались еще лучше, призовите на помощь массаж и специальную зарядку. Благодаря им мокрота отходит эффективнее, нет сильных приступов кашля, выздоровление происходит быстрее.

Массаж в таких случаях совсем не сложный, его можно выполнять самостоятельно, хотя если есть помощник, будет даже лучше.

- Сядьте ровно на стул, дышите как обычно. Разотрите ладони друг о друга, чтобы руки были почти горячие. После этого положите их на обе стороны грудной клетки, сначала на нижние ребра, и начинайте ее быстро растирать от боков к центру. Подушечки пальцев при этом скользят по мышцам между ребер. Затем двигайте ладони снизу вверх, как бы проталкивая мокроту на выход. Напоследок сожмите руки в кулаки и простучите по груди снизу доверху. Если у вас есть помощник, пусть он то же самое проделает на спине – растирания, выталкивание, постукивания.
- После массажа откашляйтесь, наклонившись вперед, и выполните несколько простых упражнений, которые еще лучше прочистят легкие.
- Встаньте прямо, разведите руки в стороны, вдохните. После чего резко наклонитесь, выдыхая воздух и схлестывая руки, чтобы они ладонями оказались на спине. Разогнулись – вдох. Повторите 10 раз. Затем следующее простое упражнение – «рубка дров». Встаньте прямо, руки сцепите за головой, как будто держите топор. Вдохните и опустите «топор» вниз, сделав выдох. Снова выпрямитесь на вдохе. Тоже сделайте 10 раз. В заключение распрямите руки в стороны и выполните несколько быстрых поворотов вправо и влево, делая глубокие вдохи и выдохи. Можно при этом громко выдыхать, произнося звук «а».
- После этих упражнений, а иногда и во время их, вы начнете закашливаться, мокрота будет отходить очень хорошо.

Сочетая отхаркивающие травы, массаж и упражнения, вы избавитесь от кашля быстрее, чем на одних лекарствах, лежа в постели. От долгого лежания и неподвижности в легких застаивается слизь, и состояние только ухудшается. Так что двигайтесь!

Ищук Р.М., г. Белгород

Цитата

Каждый человек должен сам спасать свое тело и душу. Те, кто надеется, что их спасут другие, будут разочарованы.

Парацельс



РАДОСТЬ В ПОДАРОК

Давайте поговорим об отношениях мужчины и женщины. Моя мама Валентина Васильевна Матвеева (в девичестве), вспоминая свою молодость, рассказывала, как раньше ухаживали молодые люди. Они боялись обидеть девушку неправильным поступком, даже словом.

Мама выросла в деревне, окончила культпросветучилище и стала работать заведующей клубом. Она проводила разные мероприятия, организовывала праздники. Особенно интересно проходил новогодний карнавал. К нему готовились заранее: заучивали роли, шили костюмы. Мама наряжалась в Снегурочку. Веселились от души. Часто в клубе проходили концерты, ставили сценки. Мама хорошо пела. И до сих пор у нее молодой звучный голос.

У мамы было много поклонников, которые ухаживали за ней, провожали до дома. Один парень тайно на окно подкладывал цветы: летом – полевые, весной – ландыши, сирень.

А сейчас мужчины разучились ухаживать, дарить цветы просто так, делать комплименты. Многие из них боятся трудностей и решение проблем перекладывают на своих жен. Они не знают, что такое по-настоящему мужское поведение. Проблема в том, что многие мужья самоустранились от воспитания детей. Мальчиков воспитывают мамы, бабушки. Но ведь мужчину должен воспитать мужчина! Женщины еще и работают наравне с ними, и занимаются домашними делами.

Мужчины, пожалейте своих жен, возьмите на себя часть обязанностей, не взваливайте все на хрупкие плечи жен! Помогайте им, говорите красивые слова, научитесь ухаживать, дарить цветы. И вы увидите, как расцветут улыбки на лицах ваших любимых женщин.

Я работаю в аптеке. Один покупатель каждый месяц приносил в подарок розу. Говорил, что просто хочет поднять мне настроение. Действительно, цветок оказывался волшебным: глядела на него – и настроение улучшалось!

Жаль, что многие разучились радоваться, слушать и слышать друг друга. «Давайте говорить друг другу комплименты», как поется в песне. Это так приятно!

Мама часто вспоминает свою подругу, Ирину Дроздову (девичья фамилия). Она 1939 года рождения, воспитывалась в детдоме, в п. Чудо Панинского района Костромской области. Вместе с мамой окончила Ульяновское культпросветучилище в 1956 году. Потом мама потеряла связь с ней, но очень часто вспоминает ее. Откликнитесь, пожалуйста, если кто знает о ее жизни! Мама будет очень рада. Всем читателям здоровья и больше радости!

Адрес: Замятиной Татьяне, 445359, Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Морквашинская, д. 43, кв. 59

ВЕЛИКАЯ ТАЙНА ПРИРОДЫ

Вся наша жизнь – одни загадки.
Осень листья раздает охапками,
Укрывает наготу земли...
Все вокруг – великая загадка,
Даже журавлиный клин,
Даже сиротливые осинки,
Что дрожат так робко на ветру.
И на ветках ягоды-рябинки
В таинстве хранят загадку ту.
Тишина, что землю обуяла,
Жизни ритм, переходящий в бег,
Облака – из пуха одеяло
И отпущенный судьбою век.

С детства так люблю наблюдать за всем происходящим в природе! Все, что нас окружает, – загадка. И сейчас мне это нравится еще больше. Ведь с годами становишься мудрее, тоньше понимаешь жизнь и начинаешь сильнее любить ее. Просыпаешься поутру и радуешься тому, что проснулась, а значит, будешь жить.

Все в природе – загадка. Так и есть. Всегда обращаю внимание на разных букашек, бабочек, птиц, окрас которых схож с деревьями, цветами, травами. Ведь это не случайно. Красота каждого цветка таит в себе что-то очень значимое. А облака! Их разнообразные формы располагают к предсказанию погоды на данную минуту или день. Часто устремляю взгляд ввысь и думаю: «Что же там, за облаками?» Так загадочно...

А узоры листочков! Здесь тоже особый смысл. Многие не смотрят и не замечают, что у всех листьев разная резьба по краям и разные прожилки внутри. Да-да, я знаю еще с детства. Вот посмотрите сами, когда они снова распустятся! Каждый листок по-своему хорош, и у каждого своя загадка. Кленовый похож на ладонь. А березовый весной, когда лопаются почки, напоминает новорожденного младенца. Лист осины – обратите внимание – всегда дрожит, даже в безветрие. Все это очень таинственно. Недавно узнала, что обычный лист с любого дерева может стать отличным оберегом. И, конечно же, великая тайна – мы сами, люди. Каждая человеческая жизнь:

Мы только странники,
мы гости на земле.
Мы гости, пока сердце
наше бьется...

И отсчет годам для каждого свой – тоже загадка природы.

Адрес: Салаевой (Земсковой) Тамаре Владимировне, 601506, Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Торфяная, д. 4, кв. 18

Я ВСЕ ХОРОШО ПОМНЮ

Пишу воспоминания детства. Может, кому-то захочется, прочитав их, вспомнить и свои детские годы. У меня такое впечатление, что все доброе заложено в нас именно тогда.

Это было в 1940 году. Теплый, солнечный летний день. Сегодня выходной, и мы с мамой собираемся к папе на пасеку. Он работает пчеловодом в колхозе. Ходим к нему каждое воскресенье. Одеты по-праздничному: мама обязательно в белой блузке, я тоже в белой кофточке с вышитыми рукавами. Мы самые красивые!

Идем к папе с хорошим настроением, несем ему завтрак: горячие пирожки и баночку сметаны. Кукует кукушка на вербе, идет дым почти из каждой трубы сельской хаты. Даже можно определить по запаху, кто что готовит. В селе все знают друг друга. Вот бабушка Мария у себя во дворе что-то делает с веревкой. Видно, распутывает ее. Мама приостанавлива-



ется и здоровается, наклоняя голову. Я тут же сообщаю старушке, что мы идем на пасеку. Та улыбается, радуется вместе с нами – просто хорошему дню, добрым людям.

Идем дальше. Я спрашиваю маму, почему она, здороваясь с бабушкой, будто кланяется ей. Мама улыбается и говорит: «Когда подрастешь, сама поймешь, почему к старым людям относятся с таким уважением. Они много трудились, много знают о жизни. Вырастили своих детей, а теперь поднимают внуков, помогают добрыми советами молодым семьям».

Скачу на одной ноге впереди мамы – настроение-то хорошее. Около другого дома бабушка Прокофьевна загоняет во двор наседку с цыплятами. Мама точно так же здоровается и с этой соседкой. Я теперь уже знаю, что означает поклон, и не спрашиваю ни о чем. Сообщаю с радостью бабушке Прокофьевне, что мы идет к папе на пасеку. А пасека стоит на поляне когда-то панского сада. Она еще не вся освещена солнцем, и там, где тень от больших деревьев, блестит роса. Дверь в домик открыта, но папы нигде нет. Видно, пошел к учителям – школа рядом, и директор с семьей живет при ней. Они с папой хорошие друзья. По возрасту и по взглядам на жизнь подходят друг другу. На пеньке акации высотой сантиметров 40 выдолблена выемка. Днем там всегда стоит накрытая крышкой мисочка с медом для сельских детей. Никто из начальства папу не ругает за это. А женщины ему особенно благодарны. Ведь не всегда можно купить ребятишкам хоть какие-то сладости в магазине. На пне около миски лежит букетик полуничек (земляники) – папа приготовил для меня! С радостью все съедено, и мама говорит: «Знаю, где на этой поляне растут ягоды». Она направляется туда, где в тени деревьев еще блестит роса. И тут раздается голос папы: «Не ходи туда, голубка, ноги в росе намочишь».

Папа идет от школы красивый, статный, в белой рубашке с закатанными рукавами и улыбается нам. Всегда знала, что у меня самые красивые, умные и ласковые родители. Хотя так, наверное, считают все дети. Никогда не слышала от папы другого обращения к маме, кроме как «голубка». И соседи ее так называли. Я думала, что это мамино имя, пока не пришли немцы. Полицай Алешка – предатель из нашего села громко сказал: «Тетка Настя, отдайте по-хорошему велосипед! Мне надо ездить в Андреевку, в комендатуру. А то дело может плохо для вас кончиться».

Ошарашенные, мы достали с чердака велосипед и отдали Алешке. Мне было 4,5 года. Но я все хорошо помню.

Адрес: Пашенюк Неониле Яковлевне, 685000, г. Магадан, ул. Якутская, д. 43, кв. 45

СЧАСТЬЕ – СОСТОЯНИЕ ДУШИ

Тот, кто говорит «спасибо», творит великое чудо. Сразу осознаешь, что смысл жизни – в добрых делах. Будто Всевышний наставляет тебя на правильный путь.

Приумножая добро в этом бушующем мире, ты осознаешь, что любовь и сочувствие делают его краше. И я очень многим хочу сказать «спасибо».

Недавно заболела, и мне делали операцию. Большое спасибо Токаревой Людмиле Александровне, которая избавила меня от мучений. Она очень хороший врач! Спасибо и санитарочке Оксане, и Наталье, которая делала наркоз. Я им очень благодарна. После операции стала оптимисткой, начала ценить жизнь.

А жизнь чудесна. Надо только верить в лучшее и волшебное. Все складывается так, как видится. Дело в твоем сознании, мировоззрении. Уметь писать – это волшебство, магия. То, что ты напишешь, обязательно сбудется! И вовсе не бред, а сущая правда. Вот напишите, о чем вы действительно мечтаете, – и Вселенная вскоре откликнется. Только надо правильно сформулировать свои мечты, вложить чувства и создать мысленные образы в картинках.

Будьте позитивнее. Работайте над собой, развивайте мышление, кругозор. Ведь нам дано очень многое! Есть у нас и право выбора. Мы, люди, становимся такими многогранными, как только начинаем это понимать. Каждый, словно алмаз. И свет, который исходит от нас, меняется в зависимости от состояния души. Любовь и добро делают человека светлым и радужным. Здесь присутствуют все краски, которые выливаются в красивые жизненные сюжеты. Мир прекрасен в зависимости от того, насколько человек своими талантами, умениями может украсить порой мрачную жизнь.

Гармония в вашей душе означает равновесие между вами и окружающим миром. А чтобы обрести ее, стать добрее и счастливее, отдавайте другим любовь и радость. Искренне желайте им веры, надежды, любви. Тогда и у них, и у вас все будет отлично, просто прекрасно. Ведь эти три слова – опора в жизни, мостик в светлое будущее. Все великое, духовное идет от самого сердца, от чистых помыслов. Чтобы оставаться невредимыми, мы должны жить правильно, соблюдая заповеди и законы.

Я так думаю, что пока бьется сердце, надо дарить людям любовь, радость, хоть крупицу счастья, чтобы они почувствовали теплоту твоей души. Это дорогого стоит. Делайте все безвозмездно, любя. И не зацикливайтесь на проблемах – они того не стоят. Лучше стремитесь поделиться улыбкой со всеми, кого встретите на пути. И вам хуже не станет. Только лучше, веселее. Даже боли пройдут. Да-да, и плохое настроение тоже. Вот попробуйте сделать так – и почувствуете прилив сил, огромную радость.

Счастье – не место, в которое мы стремимся попасть, а созданное нами же состояние собственной души. Так что все в наших руках, дорогие читатели «Лечебных писем». Дарите людям теплоту своего сердца, внимание и заботу, делитесь интересными историями. Ведь общение излечивает душевные раны и делает жизнь увлекательной, чудесной.

Адрес: Пигасовой Марии, 614540, Пермская обл., Пермский край, с. Нижний Пальник, ул. Садовая, д. 8/2

Цитата

Искусство продлить жизнь – это искусство не сокращать ее.

Сенека



КОФЕЙНЫЙ МАССАЖ ДЕСЕН

Избавилась от кровоточивости десен и готова поделиться с читателями своим секретом. Он прост.

• Вам понадобятся кофейные зерна и сахарная пудра. Кофе надо поджарить на сковородке очень сильно, чтобы зерна обуглились. Не бойтесь переборщить. Чем сильнее обжарите, тем лучше. Потом мелко-мелко смелите их в кофемолке. Смешайте 1 часть молотого кофе с 2 частями сахарной пудры и этой смесью массируйте десны. Можно использовать очень мягкую зубную щетку. Если же десны кровоточат даже от мягкой щетины, то втирайте пальцем. Такой массаж надо делать 2-3 раза в день.

• После массажа прополощите рот особым раствором, который дополнительно укрепляет и заживляет десны. Для его приготовления в 0,5 стакана теплой кипяченой воды добавьте 1 ст. л. настойки календулы (она есть в аптеках).

Через месяц вы почувствуете значительное улучшение. А 2 месяца спустя десны перестанут кровоточить. Но для профилактики все равно 3 раза в неделю повторяйте процедуру. Будьте здоровы!

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Доброго здоровья всем читателям «Лечебных писем»! Попробуйте мои рецепты!

• Маска для зрелого возраста. Разбить куриное яйцо и отделить желток. Добавить к нему по 1 ч. л. меда, сметаны и 0,5 ч. л. масла розмарина. Перемешать и нанести массу на лицо. Через 15 минут смыть теплой водой и промокнуть полотенцем. Потом нанести увлажняющий крем.

• При пониженной функции щитовидной железы помогает настойка. Надо залить 0,5 л водки 1 стакан перегородок грецких орехов. Настоять в темном месте 14 дней и процедить. Принимать по 30 капель, разбавляя в 50 мл воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Такое средство эффективно и при склерозе головного мозга.

Желаю всем здоровья и благополучия.

Адрес: Смеловой Валентине Павловне, 646930, Омская обл., Калачинский р-н, с. Воскресенка, ул. Совхозная, д. 3, кв. 17

СОБЕРИТЕ ВИШНЕВЫЕ КОСТОЧКИ!

Мой рецепт помогает снять усталость ног и подлечить суставы.

Косточки вишни надо вымыть, высушить и насыпать в холщовый мешочек размером примерно 25х20 см. Вечером помыть ноги, смазать кремом и надеть легкие носочки. Мешочек с подогретыми косточками положить под ноги.

Очень приятно, вы получите удовольствие. Попробуйте!

Адрес: Носиковой Зинаиде, 195221, г. Санкт-Петербург, Пискаревский проспект, д. 12, кв. 74

ИММУНИТЕТ ЗАВИСИТ ОТ КИШЕЧНИКА

В наше время мало кто может похвастать своим здоровьем. Не потому ли, что сила иммунитета напрямую зависит от работы желудочно-кишечного тракта? Наладить работу кишечника просто.

Утром, как проснетесь, положите правую ладонь либо обе руки на живот. Если пульс прослушивается именно в области пупка, то у вас все в норме. Если правее либо левее, то стоит обратиться к врачу. Нет пульса – нажмите чуть сильнее. Выполняя каждое утро по 10 минут такое упражнение, вы улучшите работу кишечника через 2-3 недели.

В тибетской, китайской медицине зоне нашего чрева уделяется весьма большое внимание. Эта зона считается важнейшей в организме.

Для тех, кто живет в северных районах, где сырой климат, холодные ветра, важно не простужать поясницу и ноги. А посмотрите на молодых девчонок! Порой они совсем не берегут себя. Потом могут быть проблемы с родами. Для профилактики и лечения многих болезней ниже пояса советую использовать грушанку, боровую матку, зверобой, марьин корень, солодку, расторопшу и репешок.

Если будете звонить, прошу учитывать разницу во времени с Москвой (+3 часа).

Адрес: Зенину Сергею Александровичу, 633100, Новосибирская обл., г. Обь, ул. Байдукова, 69. Тел. 8-952-911-69-42

ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Поделюсь эффективными рецептами от инсульта с параличом, потерей речи. Испробовала на себе.

• Взять 2 ст. л. семян мордовника и залить 0,5 л водки. Настоять 3 недели, часто встряхивая. Пить строго по каплям, начиная с 2 и каждый день прибавляя по 1. Довести дозу до 15 капель и придерживаться ее в течение полугода. Всегда разводить настойку 50 мл воды. Принимать 3 раза в день за 40 минут до еды 2-3 недели, затем сделать перерыв на 1 неделю и повторить. Дозу не превышать, так как мордовник ядовит!

• За 30 минут до еды принимать настойку корней ферулы с млечным соком. Залить 0,5 л водки 40 г корней. Настоять 3 недели, часто встряхивая. Корни оставить в настойке, не процеживать. Начать прием с 2 капель, каждый день прибавлять по 1. Довести до 20 капель и всегда придерживаться такой дозы. Капли разводить 50 мл воды. Пить утром и вечером. Курс – месяц, перерыв – неделя, затем повторить. Растение тоже ядовитое, дозу не превышать.

• Через 1,5 часа после еды принимать настойку сабельника: 1 стакан корней на 0,5 л водки. Настаивать так же. Пить по 1 ст. л., разводя в 50 мл воды, 3 раза в день. Курс – месяц, перерыв – неделя. Всего 3 таких курса.

ЗНАЕТЕ, КАК БЫСТРО И ПРОСТО ВЫЗДОРОВЕТЬ? ЖДЕМ ВАШИХ РЕЦЕПТОВ!

● После курса сабельника или ферулы принимать адамов корень: 1 ст. л. измельченных корней залить 0,5 л спирта (60 градусов). Настоять 2 недели, чаще встряхивая. Пить по 1 ст. л., разводя в 50-70 мл воды, 3 раза в день, через 30 минут после еды, в течение 3 месяцев. Можно использовать для растирок, только потом тепло укутываться.

● Во время еды пить настой травы шикши: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Настоять 2 часа, процедить, сырье отжать. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день. Курс такой же, как в рецепте с сабельником.

● Полезен и чай с травой саган-дайля. В обыкновенный чай положите 3 листика. Настаивайте 30 минут. Пейте 3 раза в день.

Адрес: Грозиной Анне Геннадьевне, 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, а/я 15. Тел. 8-953-123-27-05

КАК НА УРАЛЕ ЧИСТЯТ СОСУДЫ

Этот рецепт мне дала Дина Ивановна Бахарева. Спасибо ей!

На 1 бутылку кагора (0,75 л) – 3 головки чеснока, 3 лимона, 0,5 кг меда. Лимоны нарезать вместе с кожурой, добавить очищенный и нарезанный чеснок, мед. Все залить кагором. Настаивать 10 дней. Пить по 1 ст. л. перед едой.

Адрес: Таранец Тамаре Антоновне, 690078, г. Владивосток, ул. Железнодорожная, д. 5, кв. 1

ПОЛЮБИТЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ!

Поделюсь рецептами лечения грецкими орехами. Если хотите дожить до 100 лет, то вам надо полюбить этот замечательный продукт, как полюбила его я.

Недаром орех называют деревом жизни. У его плодов высокая энергетическая ценность. Они содержат все необходимые организму «строительные материалы»: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Достаточно всего 3 штуки в день. К тому же грецкие орехи легко усваиваются. Только есть их нужно не спеша, тщательно пережевывая.

В каких случаях грецкие орехи особенно полезны для здоровья? Они заставляют усиленно работать головной мозг, поэтому регулярное их употребление улучшает память. Рекомендуются пожилым людям, а также всем перенесшим инсульт. Пример – моя свекровь. Ей 85 лет, был инсульт, а память лучше, чем у молодых.

Еще чудесные орехи восстанавливают нервную и физическую энергию, снимают усталость, нервозность, депрессию. Благотворно влияют на сердце, печень, почки, селезенку. Улучшают пищеварение, повышают гормональную активность, способствуют нейтрализации вредных продуктов обмена и обновлению клеток всего организма. В общем, силы возвращают, старость отгоняют.

● Бальзам из грецких орехов, меда и алоэ восстанавливает силы после болезни, улучшает память, стимулирует обмен веществ, способствует омолаживанию клеток. На 500 г измельченных орехов берут 300 г меда и 100 г алоэ. Листья алоэ измельчить, залить водой в соотношении 1:3 и настаивать 1,5 часа. Полученный настой отжать, процедить и смешать с остальными компонентами. Перелить в стеклянную банку и закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

● От диабета помогает настойка из перегородок грецких орехов. Готовят ее на водке или 40-процентном спирте (1:10). Настаивают в течение 10 дней при комнатной температуре. Принимают по 20-30 капель 3-4 раза в день в течение 15-30 дней. Это замечательное средство улучшает состояние больных не только диабетом, но и гипертонией, избавляет от диареи, излечивает хронический колит.

Полюбите вкусные и полезные грецкие орехи! Тогда вы проживете долго. Желаю всем здоровья.

Адрес: Скворцовой Маргарите Владимировне, 446910, Самарская обл., с. Шентала, ул. Куйбышева, д. 13, кв. 10. Тел. 8-937-063-30-24

ЖАСМИН СПАСЕТ ОТ КАШЛЯ

Я всегда делаю на зиму запас веточек и листьев жасмина. Знаю, что это – отличное средство от кашля и першения в горле. А знакомство со свойствами жасмина произошло много лет назад.

Тогда я простудилась, начался очень сильный кашель – даже поставили диагноз острый трахеит. Слова не могла сказать спокойно, сразу заходилась кашлем... А антибиотики я не переношу. Вот тогда-то я впервые обратилась к народной медицине, а именно – к жасмину. Высушенные листья и маленькие веточки любезно предоставила мне соседка – знаток народной медицины.

Надо взять 1 ст. л. измельченных сухих молодых ветвей и листьев жасмина, залить их 200 мл воды, прокипятить в течение 5 минут. Оставить настой на 1 час, после этого процедить, добавить мед. Принимать по 2 ст. л. утром, в обед и вечером.

Уже через три дня такого жасминового лечения мне стало лучше, кашель почти прекратился, а вскоре и совсем прошел. Теперь жасмин всегда есть в нашей аптечке!



Екатерина Анисимова, г. Смоленск

В ПОМОЩЬ КИШЕЧНИКУ

Когда сыну поставили диагноз дуоденит, я взяла справочник и начала изучать анатомию и физиологию человека. В сложной системе ЖКТ есть небольшой орган, который в старину именовали «вторым желудком». Речь шла о двенадцатиперстной кишке. В древности на Руси многое мерили перстами, а длина этого органа оказалась всего в 12 пальцев, отсюда и пошло название. Но и латинское «дуоденит» в переводе означает все те же «двенадцать».

К счастью, у сына заболевание было на начальной стадии, поэтому справиться с ним удалось при помощи трав. Перепробовали немало. Скажу честно, очень эффективен кисель из шиповника! Он отлично снимает воспаление, обезболивает и восстанавливает поврежденные структуры слизистой оболочки кишечника.

Литром кипятка залейте 1 стакан сухих плодов шиповника. Пусть в течение 1 часа настаивается в закрытой кастрюле. Отвар процедите, слейте в отдельную емкость, а размякшие плоды шиповника раздавите и залейте 2 стаканами кипятка. Потом поставьте на малый огонь. Поварив 20 минут, соедините с первым настоем. Протрите плоды через сито и образовавшуюся массу добавьте в отвар. Опять поставьте на огонь. После закипания добавьте картофельный или кукурузный крахмал (лучше заранее крахмал слегка развести водой). Чем больше крахмала – тем гуще будет кисель.

Кстати, вообще, чем чаще вы пьете всевозможные кисели (за исключением клюквенного), тем быстрее вы справитесь с дуоденитом.

Жукова И.О., г. Владимир

УСПЕХ ГАРАНТИРОВАН

В «ЛП» писали, что при холецистите, т.е. воспалении желчного пузыря, отлично помогает такое растение, как бессмертник. Но есть еще одно чудо природы, которое очень эффективно при холецистите. Это – володушка золотистая. У нее очень высокий стебель (до 150 см) и очень крупные листья (с сизоватым налетом на нижней стороне). Володушка усиливает секреторную деятельность поджелудочной железы, печени и желчного пузыря, активизирует отток выделяемой желчи, изменяет ее химический состав, увеличивая количество пигментов, кислот.

Для приготовления настоя надо 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3-4 часа, процедить, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Трезорова Д.И., Московская обл., г. Жуковский

ТАВОЛГА ДЛЯ СУСТАВОВ

В юности я увлекался спортом. Однажды получил травму колена. После лечения я восстановился, боль прошла. Но спустя годы этот сустав начал напоминать о себе – то отек появится, то болевые ощущения возникнут. Мне приходилось обращаться к врачам – они даже как-то раз прокол делали и откачивали жидкость, скопившуюся около сустава.

А потом я перешел на лечение травами. Моей активной помощницей стала таволога. Она для меня – просто волшебница.

В таволге есть природный аспирин, поэтому она оказывает противовоспалительное и противоревматическое действие.

При болях в суставах лучше применять корни таволги: 1 ч. л. измельченного сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить и пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Курс составляет 10-14 дней, повторный проводить не раньше, чем через 10 дней. Для облегчения состояния можно воспользоваться мазью: листья таволги перемолоть, затем 1 ст. л. порошка смешать с 2 ч. л. вазелина, 1 ч. л. ланолина (или свежего сливочного масла).

Доростак Алексей Иванович, г. Заокский

МАЛ СОВЕТ, ДА ПОЛЬЗА ВЕЛИКА

Мне 68, можно сказать, ни стар, ни мал. Но моему здоровью может позавидовать любой. Вообще ничего не болит и никогда не болело.

Занимаюсь народной медициной с 1964 года. Это мое неоспоримое богатство (знаний). Только не подумайте, что все болезни мне покорны. Но есть люди, считающие себя достоинством выше других, и не получится их ни вылечить, ни переубедить, ни переделать. В эту категорию входят бездельники, бездушные, жадные, алчные, высокомерные, садисты, завистливые, вруны и обманщики. В жизни я со всеми сталкивался. Не зря пословица гласит: «Горбатого могила исправит». А, в общем-то, дорогой читатель, возьми в пример себя. Сможешь ли ты изменить свой нрав, например, в пище: отказаться от соленых продуктов (кроме малосольной квашеной капусты), животных жиров, в том числе и масла сливочного, любых мясных продуктов?! Не сможешь?! Или не хочешь?! Вот и выбирай себе дорогу: одна ведет в больницу, другая – в долгую жизнь. Ведь все зависит от тебя. Ты десятилетиями читаешь газеты на медицинские темы, а здоровье твое не улучшается, потому что нет комплекса в твоем лечении. Одни таблетки или уколы дают лишь временный результат. Так и повар не приготовит обеда, если у него не будет комплекса: огня, воды, кастрюли и набора продуктов.

Хочу сказать об одной серьезной ошибке. Многие молодые мамы задорно носят своего ребенка в так называемой сумке-кенгуру, лишь бы показаться на людях, и не думают о последствиях. А у младенца от этого происходит застой в малом и большом тазу. Не эта ли причина приводит к варикозу, несвоевременным или болезненным месячным?! А сколиоз, межпозвонковая грыжа – не отсюда ли начинаются эти беды?

Теперь о разном и очень коротко.

- Прежде чем вам сделают укол, необходимо промассировать это место, тогда оно не вспухнет.
- Предлагая больным делать физическое упражнение, им обычно говорят: столько-то раз. Это неправильно! У каждого человека есть своя индивидуальная физическая и физиологическая норма. Следовательно, любое упражнение надо делать до легкой усталости.
- Нередко СМИ сообщают, что водитель автобуса заснул за рулем во время дальнего рейса, и произошло несчастье. Я вожу автобус более 20 лет и, чтобы не заснуть за рулем, беру с собой тонко нарезанный и высушенный хлеб. Эти сухарики при жевании никогда не дадут водителю уснуть за рулем. Грызя не спеша два маленьких сухарика, водитель-дальнобойщик проделает путь в 60-90 км. Этот способ сохранит здоровье и жизнь пассажиров.
- Наступила зима. Помните о наших голодных птичках, бездомных кошечках и барбосиках – все недоеденное выносите им.

Адрес: Неволин Владимир Иванович, Московская обл., г. Серпухов (адрес в редакции)

ПИЩА ЛЕЧИТ

Как и многие пенсионеры, я лечился одновременно у 5-6 врачей разных специализаций, которые назначали мне около 20 различных лечебных средств – таблеток, уколов, капель. Все это стоит дорого. Надежды на оздоровление не оправдывались. Получил тяжелое отравление организма, ходил, как пьяный.

Позже я встречал информацию о миллионах людей, погибших от лекарств. Смертность от отравления лекарствами – на четвертом месте после сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета. Я пошел по пути, указанному одним из основателей медицины – Гиппократом: пища должна быть лекарством, а лекарство – пищей.

Вместо лекарств стал использовать финскую (скандинавскую) диету, которая на удивление проста и эффективна: в 10 раз снижается потребление животных жиров (использую сало или сливочное масло в количестве 10-15 г один раз в 10 дней), потребление нежирного мяса уменьшается до 2-3 раз в неделю. Едят рыбу северных морей без тепловой обработки, овощи и фрукты разного цвета, оливковое или рапсовое масло. Результат: финны примерно за 30 лет в семь раз снизили смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, в меньшей степени по другим болезням. Финны ныне – одна из самых здоровых наций в мире.

Мой результат использования диеты также положительный: меня перестало шатать, исчезла пелена перед глазами, меньше стало «мошек». Это свидетельствует о существенном ослаблении склероза сосудов головного мозга.

Много неприятностей мне доставил сахарный диабет. Поражения глаз, почек, сосудов прогрессировали при использовании как лекарств, так и средств народной медицины, методов китайской, индийской медицины и т.д. Сахар зачастую снижался, ухудшение состояния замедлялось, но полностью не останавливалось.

К чему это приводит, я видел в своей организации: один сотрудник ослеп, второй перестал ходить, а сотруднице ампутировали обе ноги, хотя они выполняли все медицинские предписания.

Я попробовал другой путь – не бороться с лишним сахаром внутри организма, а исключить его в потребляемых продуктах путем квашения. Но квашение отличается от обычного: соль и сахар не используются. При квашении сахара окисляются до кислот, которые легко выводятся при промывании водой.

Капуста, помидоры, вишня, слива, яблоки, груши, смородина, горох при заливании водой квасятся сами. Чтобы в продуктах не оставалась часть сахара, кислотность воды должна стать такой, чтобы есть эти продукты было невозможно. Затем они промываются водой до состояния, соответствующего вашим вкусам, а кислая вода используется для квашения остальных продуктов, используемых вами: овощей, круп, рыбы. Мясо и яйца варятся в кислой воде (яйца без скорлупы, в жидком виде, перед варкой перемешиваются с кислой водой).

Когда вся пища проходит процесс квашения, сахар в крови снижается до среднего уровня, рекомендованного ВОЗ: 4-5 единиц. Возможно, этот уровень является оптимальным, так как организм начинает сам, без участия медицины, бороться с целым рядом заболеваний за счет самовосстановления. Очищается

кожа – исчезают прыщи, припухлости, жировики, проходят простудные заболевания, катаракта в начальной стадии, улучшается зрение, показатели холестерина, гемоглобина и т.д. Квашение удаляет лишний сахар, т.е. заменяет инсулин.

Минздравы Казахстана и Белоруссии приняли эти рекомендации как составную часть рационального питания при здоровом образе жизни и для борьбы с диабетом при индивидуальном подходе к больным в своих странах. Аналогичные заключения дали Институт питания РАМН, БелГУ.

Оптимизация сахара в крови и появившаяся способность организма к самовосстановлению не улучшили положение с другими моими заболеваниями. Разрушение коленных суставов у меня сопровождалось скрипом, щелчками, неустойчивостью при движении, иногда болью. Помогло использование свиных ножек. Варю их трое суток при минимальном кипении. Кости полностью развариваются, и их можно есть как обычную пищу, жир всплывает и выкидывается. При очередном подрезании ногтей на больших пальцах ног потребовалось гораздо больше усилий, чем раньше. Это свидетельствует об укреплении хрящей и костей.

В борьбе с аденомой предстательной железы я перепробовал много различных средств официальной и народной медицины, в том числе и измельченные в мясорубке семена тыквы. Результата не было. Но один из знакомых, с которым вместе работали долгие годы, сказал мне, что получает хороший результат от использования семян тыквы. Пришлось вернуться к ним снова.

В первый день я принял максимум возможного количества – сколько принял организм. Исчезли боли, походы в туалет стали реже раза в два. В последующие дни эффект начал снижаться, и семена стали надоедать. Пришлось периодически делать перерывы. Об улучшении говорит снижение показателя ПСА общего с 4,92 до 2,45.

Важную роль в укреплении здоровья играет физическая активность. Выполнение набора физических упражнений не приносит удовольствия, и нужно себя принуждать, а это не всегда удается. Физкультура должна радовать. Пришлось опять обратиться к финскому (скандинавскому) опыту с некоторыми дополнениями. Хожу с палками на восходе солнца и обязательно пою песни. Ходьба может сочетаться и с выполнением ряда упражнений: для глаз, по скручиванию позвоночника и т.д. Раз в 3-4 дня хожу по пересеченной местности (вверх-вниз). Маршруты периодически меняю. Свежесть утра, пение птиц и другие перечисленные факторы действуют положительно. А в сумме – заряд бодрости и радости.

Отказ от использования лекарств существенно изменил мою жизнь. Я перестал тратить впустую деньги, нервы, время на хождение по врачам и аптекам. Чувство безнадежности, грусти, бессмысленности дальнейшей жизни сменилось улучшением состояния, появлением бодрости, радости, желанием жить.

Сейчас мои отношения с медициной ограничиваются проведением анализов один раз в год. Утверждения Гиппократа дают больший эффект, чем современная российская медицина. Так что думайте сами, решайте сами.

Адрес: Белым Александру Ивановичу, 308503, Белгородская обл., Белгородский р-н, п. Майский, ул. Вавилова, д. 6, кв. 9. Тел. 8-951-143-12-14

ЧТОБЫ ПОЯСНИЦА НЕ БОЛЕЛА

Самый важный для меня орган – поясница, так как она позволяет ежедневно заниматься наклонами, а наклоны обеспечивают мне хорошее самочувствие и высокую физическую работоспособность. Несмотря на хорошую разминку и умеренную нагрузку, все же иногда в пояснице возникают боли. Еще недавно я сильно страдал от этого. Нашел доступный и действенный способ, который позволил мне не только избавиться от любых неприятных ощущений в пояснице, но и сделать спину гибкой. Я не регулярно чищу зубы пастой, но ежедневно перед сном полощу рот подсоленной водой (1 ч. л. соли на стакан воды).

Утром, после наклонов, набрав в рот такой же воды, смачиваю ею кисти рук и тыльной стороной кистей правой и левой рук по очереди вожу по пояснице и спине вверх и вниз. Затем казанками (первый сустав от кончика пальца) указательных пальцев правой и левой рук по очереди вожу по позвонкам вверх-вниз, как по стиральной доске. Так и чередую – смачивание, массаж тыльными сторонами кистей и казанками по позвонкам вверх-вниз – несколько раз. Процедура приятная и длится 5-10 минут. Но уже с первых дней я почувствовал легкость в спине при наклонах, и за весь период (а начал я эту процедуру с конца февраля этого года) моя спинушка испытывала только приятные ощущения.

Главное, делать это ежедневно. Попутно заметил, что кисти и пальцы рук перестали трескаться и мерзнуть, чему я страшно рад, так как страдал этим еще с детства. Это навело меня на мысль этим же способом бороться с трещинами на ступнях ног.

Приходилось ежедневно (зимой и летом) смазывать пятки и пальцы ног то кремом, то касторкой. И с 15 августа этого года после утренней зарядки набираю полный рот подсоленной воды, смачиваю над тазиком тонкие носки, отжимаю и надеваю на ноги, а сверху еще двое носков (круглый год хожу в трех носках). Быстро и доступно. И с этого дня – никаких трещин на ногах. Но с наступлением холодов ходить в мокрых носках нельзя, и в ноябре я начал смачивать носки перед тем, как лечь спать. Результат тот же. Процедуры с подсоленной водой также очень полезны для зубов и десен.

Адрес: Саморокову Виталию Игнатьевичу, 625005, г. Тюмень, ул. Заозерная, д. 41

Цитата


Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

Сократ



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



КОМУ ГРОЗИТ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА?

Хотелось бы узнать от специалиста о болезни Альцгеймера. Дочери 44 года, после обследования ей сказали, что грозит такое. Несколько лет назад перенесла сотрясение. Голова болит, кислорода мало. По линии ее отца было это заболевание со стороны женщин. Передается ли оно по наследству? Что делать?

Н., Свердловская обл., г. Асбест

Болезнь Альцгеймера – распространенная форма деменции позднего возраста. То есть старческое слабоумие, заметное ухудшение работы мозга с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний, практических навыков. Заболевание известно очень давно, о нем упоминалось еще в древних трактатах. А в 1906 году оно описано немецким доктором Алоисом Альцгеймером. И до сих пор его изучают, ищут методы лечения. Но пока ни один врач не назовет средство, помогающее на 100%.

По современной статистике, в возрасте 65 лет заболевание диагностируется у 4% населения. Через 10 лет количество больных утраивается (12-15%). Медики считают, что начинается все гораздо раньше 60-65 лет, когда родственники больного замечают тревожные симптомы и обращаются за помощью к специалистам.

Что касается наследственности, то известны 3 гена, мутации которых могут привести к редкой ранней форме болезни. Есть мнение, что заболеть лет в 50 может носитель даже одного из трех генов, подвергшихся мутации. А если по наследству передается полный их набор, то риск – 100%. Если же болезнь Альцгеймера была в роду только по одной линии, то вероятность – 50%.

Но в большинстве случаев заболевание не связано исключительно с наследственностью. Причины точно не установлены. Однако предположительно могут повлиять как дефицит эстрогенов, так и плохая работа кишечника, щитовидной железы, сосудистые изменения. Кроме того, недостаток в рационе незаменимых жирных кислот, микроэлементов (например, магния), чистой воды. Часто заболевают те, у кого «ленивый» мозг, интеллект ниже среднего.

Чтобы поставить точный диагноз, необходимы МРТ и КТ, допплерография сосудов головного мозга и шеи, анализы крови. Потом нужна и пункция спинного мозга для определения уровня белка. Если полное обследование покажет, что у вашей дочери именно болезнь Альцгеймера, врач назначит ей лекарства. Есть 2 группы препаратов: 1) укрепляющие память; 2) для борьбы с апатией, тревожностью, депрессией. Надо их принимать, чтобы замедлить развитие заболевания.

Подкрадываясь незаметно, болезнь Альцгеймера медленно разрушает память и мышление человека. Еще недавно он был благополучным, но вот начинает забывать элементарные вещи.. Потом не помнит даже того, что произошло совсем недавно. Теряет и ощущение времени, и способность к оценке происходящего. Отмечаются резкие перепады настроения, беспокойство, депрессия. И самое страшное то, что изменения необратимы.

Что можно сделать? В любом случае хорошо бы ежедневно выпивать 1,5-2 л чистой «живой» воды и 2-3 чашки свежезаваренного чая, зеленого и черного. Употреблять соевый лецитин по 1-3 ч. л. в день. Также советую включать в рацион капусту брюссельскую и брокколи, крошево (квашеные зеленые листья белокочанной капусты), шпинат и щавель, горох, чечевицу и бобы, свеклу и любые виды перцев, кунжут и злаковые. Полезны все оранжевые овощи и фрукты. Из лесных ягод – черника, клюква, брусника, красника, шикша. Не забывайте о куркуме, корице, тмине.

Можно заваривать базилик (любой): 1 ч. л. на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут, выпить за день. Или принимать настойку гинкго билоба: 50 г на 0,5 л водки. Пить 1 раз в день по 1 ч. л. с 1/4 стакана воды.

Из трав я бы еще посоветовала индийский щитолистник, шатавари. Есть и доступные аптечные настойки: женьшеня и лимонника китайского (пить по 10-15 капель днем), пустырника (до 40 капель вечером).

Обязательно нужны физкультура и прогулка на свежем воздухе. Важно постоянно чему-нибудь учиться: запоминать стихи, песни, осваивать компьютер, иностранные языки. Полезно общаться с новыми людьми, разговаривать с ними на разные темы, вести дневник. И радоваться жизни. Пусть в ней будет больше ярких впечатлений!

НУТ – ВОСТОЧНОЕ ЧУДО

Напишите, пожалуйста, подробнее про нут. Где его можно достать?

Уразова М.Г., Южно-Казахстанская обл., Мактааральский р-н

Нут – бараний, или турецкий горох, шиш, пузырник, нахат – однолетнее стручковое растение из семейства бобовых. Его семена-горошины – популярный на Ближнем Востоке пищевой продукт. Родиной нута считают Среднюю Азию. Говорят, он был известен людям еще до нашей эры. Его издавна использовали не только в качестве пищи, но и как лекарство.

И сейчас это растение культивируют в странах Азии, Восточной Африки, Индии, Средиземноморья. В последнее время он появился и у нас на прилавках больших магазинов.

В стручке нута от 1 до 3 горошин необычной формы, напоминающей голову барана с птичьим клювом. Чем же полезен этот «горошек»? По питательным свойствам он занимает первое место среди белковых культур. В 100 г продукта – 360 ккал. Кроме растительного белка, в нем содержатся углеводы, жиры, клетчатка. Очень много витаминов: С, Е, К, чуть ли не вся группа В. Очень важен витамин В2 (рибофлавин), который усиливает обменные процессы в организме и помогает нам оставаться стройными. Кстати, в пророщенных семенах витамина С становится намного больше. Не счесть и минеральных веществ,



среди которых калий, магний, фосфор, кальций, селен.

В консервированном и любом другом виде нут сохраняет свои полезные качества. Только сушеный перед использованием надо вымачивать от 12 до 24 часов. И варится он довольно долго, в течение трех часов. Вареный нут дает ощущение сытости, тепла. Но от него могут образовываться газы в кишечнике, поэтому его лучше сдабривать укропом, фенхелем – ветрогонными травами. И после еды не пить воду.

Нут можно есть и сырым, предварительно замочив на ночь в холодной воде. Он хорошо восстанавливает физические силы. И такой продукт заслужил право присутствовать в рационе приверженцев здорового питания. Он незаменим для вегетарианцев как источник белка. Нут снабжает организм лизином – аминокислотой, без которой не восстанавливаются ткани, не растет мышечная масса, не вырабатываются ферменты и антитела.

Содержащиеся в нем аминокислоты участвуют в выработке серотонина, так называемого гормона удовольствия. Поэтому нут помогает справиться с депрессией, тревожностью. Он улучшает настроение, особенно зимой. Концентрация марганца и магния в чудесном продукте способствует выработке организмом энергии, успокаивает нервы, укрепляет иммунную систему.

Это еще и средство профилактики заболеваний пищеварительной системы. За счет растворимых волокон он очищается кишечник от шлаков, нерастворимые волокна нормализуют стул.

В нуте достаточно железа, поэтому он полезен при анемии. Отвар (суп) из него избавляет от песка в почках, растворяет камни, действует как мочегонное и снижает давление. Рекомендуется диабетикам. Если есть блюда из нута 2 раза в неделю, уровень сахара может снизиться. Также нут понижает уровень «плохого» холестерина.

В народной медицине известны примеры, когда при постоянном употреблении нута останавливалось развитие катаракты. В таких случаях лучше его не варить, а просто замачивать на 12 часов. Курс приема – 1 неделя. Надо есть его понемногу, добавляя в разные блюда. Сначала на день достаточно 1 ч. л. сухих горошин. Залить их 200 мл воды, которую следует поменять раза 3. После вымачивания зерна очистить от кожицы и смолоть в мясорубке либо измельчить блендером. Хорошо добавлять нут в салат, суп, крупяной гарнир. Дня через 3 можно увеличить дозу до 2 ч. л. Неделю отдохнуть и снова начать с 1 ч. л. Когда вы привыкнете к этому продукту, можете постепенно увеличивать порцию до 1/2 стакана.

ЕСЛИ МАЛО ТРОМБОЦИТОВ

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, прошу вашего совета. Мне 85 лет, диагноз аутоиммунная тромбоцитопения. Какие растения помогают организму вырабатывать тромбоциты? У меня их уровень меньше 10.

Адрес: Алексеевой В.Н., 188230, Ленинградская обл., г. Луга, ул. Победы, д. 12, кв. 17

Тромбоцитопения – состояние, при котором снижается количество тромбоцитов. А что мы знаем об этих клетках крови, для чего они нужны?

Они являются частицами гигантских клеток костного мозга – мегакариоцитов. Количество тромбоцитов в крови человека колеблется даже в течение суток. Меньше всего их ночью. Влияет и время года: уровень обычно падает весной. У женщин он понижается в период месячных, но остается в пределах нормы, поэтому о тромбоцитопении в таких случаях не говорят. При тяжелой физической нагрузке, пребывании в горах, приеме некоторых препаратов количество тромбоцитов увеличивается.

Если вы, например, поранились, эти кровяные тельца резко увеличиваются в объеме (в 5-10 раз) и выпускают псевдоподии (ложноножки). Склеиваясь между собой, тромбоциты защищают ткани от кровотечения. Так свертывается кровь. Тромбоцит живет в крови 5-8 дней. Для постоянного поддержания нужного уровня костный мозг ежедневно должен возмещать 10-15% тромбоцитарной массы. Нормальный уровень тромбоцитов – 150-320 x 10^9/л. Если он меньше, то речь уже идет о тромбоцитопении. А при показателях ниже 20-50 x 10^9/л помочь могут только в больнице.

Общее состояние, как правило, сначала не вызывает у больных особого беспокойства. Но благополучие обманчивое. Заболевание чревато внутренними кровотечениями в любых органах. Может случиться и кровоизлияние в мозг. А первыми симптомами нередко становятся синяки, которые появляются без видимой причины, частые носовые кровотечения, кровоточивость слизистой оболочки рта. Причем кровь довольно долго не останавливается.

Основные причины тромбоцитопении – нарушение выработки тромбоцитов или их усиленное разрушение. Из-за чего такое происходит? Не исключено, что из-за инфекций, приема некоторых лекарств, алкоголя, травм. Уровень тромбоцитов падает и после химио- либо лучевой терапии, при анемии, лейкозах, опухолях костного мозга. Аутоиммунная тромбоцитопения связана с иммунными нарушениями, что видно уже из ее названия. И она нередко развивается на фоне коллагеноза, миеломной болезни, хронических гепатитов. Поэтому, если у вас какое-либо из указанных заболеваний, надо его лечить.

Самое главное – следить за показателями крови, регулярно сдавать ее на анализ. Поднятие тяжестей и любые физические нагрузки противопоказаны, так как есть риск внутренних кровотечений.

Рекомендуется диета №10: все паровое, побольше свежих овощей и фруктов. Исключить острые блюда и аллергические продукты. Не переедать. В организме должно быть достаточно витаминов, особенно B9 (фолиевой кислоты), B12, K.

Вспомогательные средства – травы с кровоостанавливающими свойствами. В вашей домашней аптечке должны быть крапива, пастушья сумка, тысячелистник, арника. Их надо чередовать, заваривая, как чай. Можно пользоваться и сборами. Хорошо бы иметь дома бутылочку с аминокапроновой кислотой. При наружных кровотечениях достаточно приложить тампон с ней.

Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.
Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».



Здоровье: с чего начать?



Врачи борются с болезнями, но стать здоровым человек может только сам. Эту нехитрую истину понимают многие, но когда дело доходит до конкретных шагов в направлении здоровья, у каждого из нас возникают вопросы. С чего начать, как восстановить обмен веществ и нарушенные функции организма, как запустить систему саморегуляции? На вопросы «Лечебных писем» отвечает создатель высокоэффективной «технологии здоровья», академик Европейской и Российской академий естественных наук, автор и бессменный ведущий программы «Помоги себе сам» А.Е. АЛЕКСЕЕВ.

– Алексей Ефимович, в чем суть вашей оздоровительной системы, и откуда она взялась?

– Как это чаще всего бывает, система оздоровления понадобилась мне самому. Ситуация у меня была критической: двусторонний поликистоз почек с активной гематурией, да еще множество сопутствующих проблем. Одну почку мне должны были отнимать, вторую прокалывать и т.д. Становиться инвалидом не хотелось, и я случайно, по какому-то наитию, напросился к Хасану Мухамедовичу Алиеву, создателю методики управляемой саморегуляции. Когда-то И.П. Павлов, великий физиолог, сказал, что организм – это саморегулирующаяся, самоорганизующаяся, самовосстанавливающаяся система. А тут как раз – «управляемая саморегуляция»... Я прошел у доктора Алиева курс, который мне был нужен, и когда после него я приехал в клинику, в которой наблюдался и где мне должны были делать операцию, выяснилось, что операция не нужна.

С тех пор понятие об управляемой саморегуляции стало для меня ключевым и сложилось определенное видение того, чем это должно быть. Так появилась система «Помоги себе сам».

– Однако существует множество подходов к оздоровлению – в том числе со стороны врачей или целителей. Чем отличается ваша система?

– С самого начала я искал такое решение проблем здоровья, которое не включало бы никакой экстрасенсорики, никакого чудодействия. И никогда не занимался осуждением официальной терапии или вмешательством в ее методы и характер их применения, потому что официальная медицина, особенно в части экстренной помощи, делает великие дела, и отрицать это невозможно.

Мне требовалась основа, на которой можно было бы выстроить некую программу, способную помочь обычному человеку в обычных условиях поправить собственное здоровье, исходя из общепринятых норм. На это ушло 15 лет. Все без конца повторяют фразу И.П. Павлова, что организм – это саморегулирующаяся система, почему-то забывая, что такое системность. А системность означает, что есть общая связь всех процессов, существующих в данном организме. И в эту всеобщую связь нельзя вмешиваться с топором, как делают и врачи, и целители. Они всеми средствами пытаются убрать у человека симптом, даже ссылаясь на необходимость здорового образа жизни. Но на самом деле главная задача – это включение механизмов саморегуляции.

– Почему же они выключены?

– Обычно наш организм вполне способен сам себя организовывать и регулировать. Задолго до болезни он может уловить тот момент, когда существует только ее угроза, и принять необходимые меры, чтобы не дать ей развиться. Для этого у каждого из нас есть собственная гигантская фабрика лекарств – причем не любых, а точно соответствующих нашему организму и данной болезни. Это витамины, ферменты, гормоны, биологические комплексы микро- и макроэлементов, специальные клетки, следящие за порядком в нашем организме, за устойчивостью систем, органов и клеток. Наша задача – не мешать!

Но мы мешаем. Вот, например, мы с вами съели 1 кг мяса, и надо, чтобы остатки от него ушли из организма. Для этого нам нужны неперевариваемые растительные волокна – клетчатка, которая вычищает кишечник как щеткой, нужна вода, чтобы вымыть все лишнее из почек. А мы об этом не заботимся. Воду же пить невкусно! Уж лучше «колу» или «спрайт». Но это принесет еще кучу лишних веществ, которые тоже надо из организма вовремя убрать... Как говорил великий врач А.С. Залманов, условием любой болезни является скопление вредных веществ, которые организм не способен ни разложить, ни сжечь, ни окислить. Это не выведенные из организма остатки от переваренной пищи и распада собственных отмерших клеток, все вредные соединения, попадающие в нас с грязной водой и недоброкачественной пищей.

В результате организму приходится львиную долю своей энергии тратить на борьбу с накопленным хламом, зашлакованностью и самоотравлением. В этой ситуации страдают все системы нашего организма, нарушаются их функции, возникает большинство болезней. Естественно, и работа всех механизмов саморегуляции нарушена.

– Что же делать, чтобы их снова запустить?

– Грязь, шлаки, биохимические и иные токсины, накапливаемые нами, – это главное, что разрушает гомеостаз, то есть внутреннее равновесие всех процессов, протекающих в организме. Гомеостаз и есть здоровье. Поэтому первая и главная задача – очищение организма. Никакого чудо-лекарства не существует. Только сам наш организм может нам помочь. А для этого мы должны создать условия, при которых он сам остановит развитие болезни и сам восстановит здоровье, запустив в ра-

боту восстановительные механизмы, заложенные в него природой.

К этим условиям относятся хорошая работа ЖКТ, своевременное и достаточное удаление из организма продуктов его жизнедеятельности, шлаков и токсинов, нормально функционирующая сосудистая система, особенно капилляры всех типов, и хорошее состояние жидких сред организма – крови, лимфы, межклеточной жидкости. Они должны быть чистыми, подвижными и текучими.

– Самый трудный вопрос – с чего начать…

– С чего начать? С воды! С питья чистой структурированной воды, восстанавливающей чистоту и текучесть не только крови и лимфы, но и всех других жидких сред организма. Только так можно запустить процесс общего очищения. Но мы, особенно городские жители, в основном пьем жидкости, из которых в нас поступает огромное количество всяких органических и химических компонентов, нарушающих обмен веществ. Даже чай, кофе, компот и т.д. – это еда. А вот воды, с помощью которой наш организм поддерживает чистоту, биохимический баланс, гомеостаз – ее-то и нет! Казалось бы, пьем много, но организм страдает от обезвоживания. Как же ему бороться за внутреннюю чистоту с этой лавиной грязи, поступающей в него с питьем, едой и даже воздухом, да еще и с отходами собственной жизнедеятельности, особенно продуктами белкового распада?

– Можно ли определить, насколько обезвожен организм?

– Есть простой тест. Какого цвета у вас моча? Если светлая, то это 1-я стадия обезвоживания, у организма еще есть запас прочности. Темная моча означает крайнюю степень обезвоживания – это может привести к тяжелым последствиям, вплоть до новообразований. Ни одна программа оздоровления не может состояться, если в организме нет запаса воды, чтобы выгрести все нечистоты, которые он накопил. Как правило, люди, у которых светлая моча, легче выходят из любого болезненного состояния, и у них оно почти никогда не захватывает весь организм. Поэтому первый шаг – мы начинаем пить воду, чтобы хоть както восстановить баланс.

Две недели питья воды просто творят чудеса: улучшается состояние кожи, она становится мягкой, кишечник начинает работать, легкие – дышать… Через две недели мы даже худеть начинаем – от воды. Но в первую очередь меняется текучесть крови, поэтому улучшается кровоснабжение всех органов, даже тех, куда раньше она почти не доходила.

А в течение месяца мы сбрасываем всю грязь, накопленную в организме – как образовавшуюся внутри, так и полученную извне.

– Какую воду надо пить и сколько?

– Вода может быть отфильтрованной, мембранной очистки, талой, родниковой – лишь бы она была чистой. Но не дистиллированной, не кипяченой. Не годятся также шунгитовая, активированная, серебряная вода – это сильные антисептики, они могут вызвать как минимум дисбактериоз. Сейчас даже в бутылках для питья продают воду, в которой рыбки дохнут через 2 часа. В ней нет ничего живого.

Лучше всего, конечно, пить структурированную воду – талую или прошедшую через мембранный фильтр. Но в крайнем случае можно брать водопроводную воду, дать отстояться от хлора, хорошо перемешать и подогреть чуть выше 40°, так как при этой температуре уничтожается белок. Бактерии, простейшие – это белок, значит, достаточно 42,5°, чтобы воду от них очистить. А яйца глистов и при кипячении не погибают.

Что же касается количества выпиваемой воды, то для взрослого человека норма 8-10 стаканов (2,5 л) в сутки при весе тела от 60 до 70 кг. Если вес тела больше или меньше, количество воды корректируется. Детям до двух лет требуется в день от 200 до 500 г, особенно аллергикам, страдающим дисбактериозом, кишечными проблемами и пр.

– Но что делать тем, кто не привык пить воду?

– Очень важен режим приема воды. Порядок должен быть такой: утром, как только встали, еще до посещения туалета первым долгом выпиваете стакан воды комнатной температуры. Пить надо не залпом, а глоточками, чувствуя, как каждый глоток проходит в желудок.

Именно при таком способе питья вода легко попадает по назначению, а лишняя быстро выводится почками. Действует лучше любых мочегонных! Еще по 1 стакану выпиваете маленькими глоточками между завтраком и обедом и между обедом и ужином. Первые 3-4 дня выпивать по 3 стакана совсем не трудно. А начиная с 4-5 дня, добавляете еще 1 стакан. Так, прибавляя по стакану в день, вы постепенно дойдете до нормы.

Больше всего нуждаются в воде больные ишемической болезнью, стенокардией, однако у них сразу возникают отеки. Эти отеки держатся 2-3 дня, после чего внезапно исчезают. В организме произошла перемена: ему была так нужна вода, что теперь все, что ему дают, он забирает и обратно не отдает.

Вот это первый этап очищения организма. Многим людям одного только питья воды оказывается достаточно, чтобы состояние их здоровья стало улучшаться прямо на глазах.

– А каковы следующие этапы вашей системы?

– Прежде чем приступать к следующим этапам, необходимо проверить кровь. Если у человека низкий гемоглобин, тромбообразование, варикозное расширение вен с хорошо развитыми узлами, тяжелое состояние печени и пр., – ничего нельзя делать, пока не добьетесь нормализации биохимического анализа крови. Для этого надо пройти лечение пиявками у хорошего гирудотерапевта, или ежедневно принимать по 1/2 или 1/3 таблетки аспирина, или заваривать и пить кору ивы.

Следующий обязательный этап – относительный (частичный) голод на протяжении 28, 35 или 42 дней, чтобы вывести из организма основное количество шлаков и продуктов распада. Дальше идут температурные процедуры, очистка сосудистого ложа, капилляротерапия, антипаразитарная терапия и еще целый ряд методов.

Восстановление саморегуляции организма – это самый эффективный путь избавления от болезней. Но хочу предупредить всех: не прерывайте прием лекарств. Только через 2-3 недели начинайте понемногу его сокращать, иначе в случае какого-либо сбоя останетесь безоружными.

Беседовал
Александр ГЕРЦ

РАЗМЫШЛЕНИЯ ВСЛУХ

То, что в вашей газете так много пишут о святых местах, чудотворных иконах и чудесных исцелениях, это прекрасно! Это поддерживает тех, кто слаб, кто нуждается в помощи. Это дает им надежду. Но мне бы хотелось сказать и о такой крайности, когда при серьезной болезни человек не обращается к врачам, а начинает ездить по святым местам, пить воду из целебных источников и больше никаких мер не принимает.

Как-то раз я стала невольной свидетельницей того, как батюшка из нашего храма разговаривал с одной из прихожанок. Он пытался объяснить ей, что отказываться от медицинской помощи нельзя. А та не хотела соглашаться. Все твердила: и тот врач плохой, и этот никудышный. А другой – вроде бы и ничего, даже говорят, что специалист хороший. Да только идти к нему не хочется – не верит она медикам.

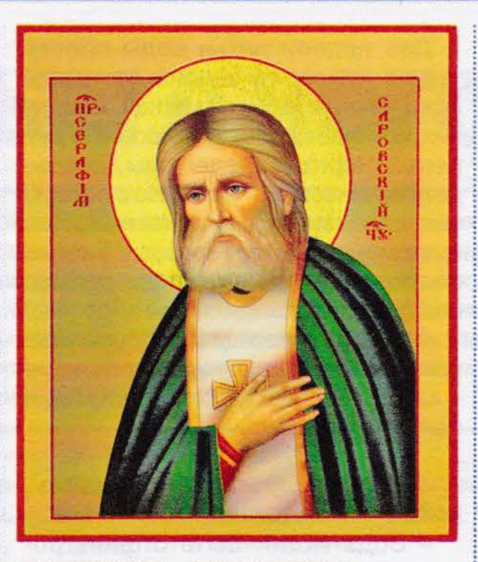
Говорила, что молится каждый день, совершает паломничества и надеется на исцеление. Тогда батюшка напомнил ей одну современную притчу. Там речь шла о том, как утопающий во время наводнения начал молиться. Но когда Господь послал ему современное средство спасения – вертолет, на котором были спасатели, утопающий отказался на нем лететь, т.к. надеялся на какое-то особенное, т.е. чудесное избавление...

И в завершение батюшка сказал той женщине: «А ваша ситуация очень похожа. Возможно, Господь посылает вам хорошего врача – он ждет вас в своем кабинете, а вы не хотите к нему прийти».

Надо сказать, что такой простой пример сильно подействовал на ту женщину. Она пошла на прием к врачу – тому специалисту, о котором были хорошие отзывы. И он ей помог. Все его рекомендации и назначенное лечение были точным попаданием «в десятку». И, что удивительно, состояние той женщины улучшилось.

Есть о чем подумать, над чем поразмышлять!

Филиппова А.И., г. Выборг



ДИВНОЕ ДИВЕЕВО

Очень люблю Дивеево. Впервые туда мы с мужем поехали в 2005 году, через месяц после венчания. Хотя в законном браке мы состояли уже много лет, но вот желание повенчаться у нас появилось не сразу. И, скажу честно, очень огорчало то, что детей все не было. Незадолго до венчания, прочитав о батюшке Серафиме, оба загорелись желанием попасть в Дивеево. И вот как-то все сложилось удивительным образом, что мечта наша сбылась. Прикладывались к мощам прп. Серафима, молились, заказывали молебны. И наши просьбы были услышаны. Спустя некоторое время мы узнали, что у нас будет ребенок. И вскоре у нас родился сын.

Была у нас и еще одна поездка в Дивеево. Тогда мы пробыли в тех удивительных краях около двух недель. Дело в том, что в ту пору меня мучила вегетососудистая дистония. Боли – очень сильные, а лекарства почему-то не помогали. И я ехала с надеждой, что батюшка исцелит. Поскольку были мы в Дивеево долго, то объездили все святые источники вокруг. Муж купался, а я не могла: только зайду в воду – мышцы сводит от холода. Но вот накануне нашего отъезда из Дивеево мы решили отправиться на источник прп. Серафима Саровского. Там часовенка стоит, хорошо так все обустроено. И опять такая же история – муж и наши новые знакомые окунулись, а я все никак не решусь. Я взмолилась Богу и святому Серафимушке – со слезами просила батюшку помочь. И осмелела – окунулась! В момент, когда окунулась, почувствовала, как через меня будто ток прошел – от ног до головы. Удивительное чувство! В общем, вышла я из источника, как заново на свет народилась, и забыла совсем про мою дистонию. Сосуды в порядке, голова не болит. Верю, что по молитвам батюшки Господь исцелил меня.

Котина Л.М., г. Егорьевск

В САМОМ ЦЕНТРЕ ГОРОДА

Воскресенский Новодевичий монастырь – удивительный остров тишины и душевного спокойствия в центре Северной столицы, на котором можно укрыться от бурь и суеты большого города. Воскресенский Новодевичий монастырь – первая женская обитель Санкт-Петербурга. Монастырь находится недалеко от Московского проспекта – почти в центре города. А когда-то это были окраины. Что же может увидеть паломник, пришедший в эту обитель? Необыкновенной красоты Казанский храм. Он похож на пасхальный кулич не только формой, но и разноцветными красками. Я люблю службу именно в этом храме.

В числе главных святынь – обновившаяся Казанская икона Божией Матери. Еще несколько лет назад она была потемневшей, со следами небрежного отношения – ведь за годы советской власти сменила много владельцев. Когда же ее обнаружили, то перед возвращением монастырь собирались реставрировать. Но дивный образ сам обновился! Прояснились и посветлели краски – образ стал четким и ясным!

Сохранилась в обители часть мощей священномученика архиепископа Верейского Илариона (Троицкого). И очень многие люди получают исцеление душевных и телесных недугов, помолившись у святыни.

Сохранилась и могила праведницы XIX века – блаженной Дарьюшки (в постриге – инокини Исидоры). Ее удивительная кротость и любовь ко всем божиим тварям поражали современников. А теперь, спустя десятилетия, поражает другое – пришедшие к могилке блаженной Дарьюшки вдруг выздоравливают! Посетите этот монастырь, и вы убедитесь, как интересна наша история. А прикоснуться к ней – значит, понять величие человека!

Сичукова Э.С., г. Тверь

У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ? ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!



Лапчатка – лекарство с ароматом розы

Лапчатка прямостоячая, или калган, обладает ароматом розы и толстым деревянистым корневищем. Наши предки называли корень калгана «могущником», уповая на чудодейственную способность заживлять раны, избавлять от недугов, укреплять здоровье и придавать силы. В чем же польза калгана?

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ БАЛЬЗАМ

Лапчатка прямостоячая многих в нашей семье избавила от заболеваний желудка и кишечника. А также укрепила печень и поджелудочную железу. До сих пор для хорошего пищеварения периодически я принимаю специальный бальзам с лапчаткой. Поделюсь рецептом.

Приготовить сбор: по 1 ст. л. измельченного корневища лапчатки (калгана) и травы чабреца, 1 ч. л. мяты перечной, 1 бутон гвоздики, 2 крупные горошины душистого перца. Залить сбор 450 мл качественной водки, добавить 1 ст. л. жидкого меда, плотно закрыть и взболтать. Оставить на 15 дней в прохладном месте. Ежедневно взбалтывать настойку. На 16-й день, энергично взболтав, процедить. Принимать готовый бальзам по 1 ст. л. перед обедом.

Он улучшает аппетит, нормализует работу желудочно-кишечного тракта и служит для профилактики многих заболеваний пищеварительной системы.

Смолина И.П., г. Копейск

МУЖСКАЯ НАСТОЙКА

О лекарственных свойствах корня калгана знали еще древние греки и римляне. Они применяли растение и для лечения желудочно-кишечных заболеваний, и для восстановления потенции. Все это вполне закономерно. Ведь калган обладает противовоспалительным, противоотечным и успокаивающим свойствами. Поэтому он эффективен при воспалениях половой сферы и нарушениях в работе центральной нервной системы у мужчин. По наследству от прадеда мне достался рецепт с калганом, который защищает от простатита. Вот он:

100 г сухих измельченных корневищ калгана залейте 500 мл коньяка. Можно использовать и водку либо 70-процентный медицинский спирт. Дайте настояться в течение недели. Употребляйте настойку по 1 ст. л. дважды в сутки, за 20 минут до еды.

Заметил, что растение отлично укрепляет организм, повышая иммунитет. Кроме того, калган предупреждает кровоизлияния в мозг, то есть защищает нас от инсульта. Он снижает давление и проницаемость капилляров, укрепляет стенки всех кровеносных сосудов. Еще защищает клетки от воздействия вредных веществ, а значит предотвращает преждевременное старение. Полезен диабетикам, так как снижает уровень сахара и нормализует обмен веществ.

Масюков В.В., г. Новый Уренгой

УНИКАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ СУСТАВОВ

Особого внимания заслуживает лекарственное средство, в состав которого входят сабельник и калган (лапчатка прямостоячая). Этот сбор незаменим при лечении суставов и позвоночника.

Он помогает снять отеки и воспаления, ломоту и боль. Уже за два-три месяца улучшается подвижность суставов при артрите, артрозе, подагре. Также сбор облегчает состояние при остеохондрозе, ревматизме, прострелах из-за радикулита.

Но должен предупредить, что в первые 2 недели лечения может случиться обострение болезни! Еще следует отметить, что сабельник и калган действуют медленно, поэтому придется запастись терпением. А готовят лекарство так:

200 г корневищ сабельника смешивают со 100 г корневищ калгана и помещают в трехлитровую банку. Заливают 3 л водки, плотно закрывают крышкой. Настаивают 3 недели в темном месте. Затем процеживают и пьют по 1 ст. л. настойки, разведенной в 50 мл воды.

В качестве профилактического средства настойку принимают трижды в сутки перед едой в течение 20 дней. Потом делают трехдневный перерыв, после которого пьют ее еще 20 дней. Если же сбор используется для лечения, то проводят 4 курса по 20 дней.

Попробуйте этот несложный рецепт, но только после консультации с врачом.

Моргунов В.Т., г. Архангельск

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЛАПЧАТКА?

Калган – вяжущее, бактерицидное, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство. В народной медицине используется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Снадобья из него помогают при ангине и других воспалениях в горле, а также бронхиальной астме, бронхите, туберкулезе и эмфиземе легких. Их применяют при неполадках в работе щитовидной железы, бессоннице, кровоточивости десен и многих других недугах.



10 СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

По примеру некоторых читателей я тоже собираю интересные советы, которые помогают и в пожилом возрасте оставаться молодыми. Поделюсь ими.

1. Поставьте перед собой сложную задачу: овладейте новым ремеслом, языком или музыкальным инструментом. Это стимулирует клетки головного мозга.

2. Вносите изменения в повседневную рутину. Меняйте привычный маршрут. Не ешьте, как заведено, ту же самую пищу в те же самые дни недели.

3. Научитесь расслабляться. Это позволяет мозгу правильно обрабатывать информацию, которую он впитал.

4. Чаще слушайте любимую музыку. Это усиливает чувство благополучия.

5. Не захламляйте свое пространство. Его расчистка усиливает творческие способности, в то время как беспорядок приводит к стрессу.

6. Наслаждайтесь сном. Недосып плохо влияет на мозг, а лишний час в постели иногда только на пользу.

7. Используйте нерабочую руку. Попробуйте писать или помешивать чай с «неправильной» стороны. Тогда мозг будет работать активнее.

8. Если можете, делайте новые упражнения: от элементов бокса до спортивной ходьбы.

9. Кофеин – в раковину: избыток кофе или чая может навредить, а вот чашка воды, наоборот, помочь.



10. Весело проводите свободное время, больше общайтесь с друзьями и семьей. Это поможет сократить риск нарушений мыслительной деятельности.

Абрамов Константин Борисович, г. Краснодар

СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ ДОЛГО

Услышала такую поговорку: «Долго может жить только счастливый человек». Неужели все долгожители – любимчики судьбы? Похоже, правда, что психологическая база долголетия – ощущение счастья. И оно больше зависит от наших внутренних установок, чем от внешних условий.

Долгожители умеют управлять своим настроением и видеть даже в неприятностях хорошую сторону. Для них всегда сосуд наполовину полон, а не пуст. Я вот с кем ни начну разговаривать, особенно в последнее время, у всех на душе кошки скребут. Люди живут с тревогой и страхом. А ведь страх – самая сильная отрицательная эмоция. Он не только прибавляет морщин на лице, но и стремительно укорачивает жизнь. Страх за будущее, свое и детей, страх смерти приводит к неврозам.

Впечатлительные мои одногодки ночами не спят, литрами поглощают успокоительные настойки. Такое состояние неизбежно приводит к болезням: язве желудка, бронхиальной астме, гипертонии, сахарному диабету. И что же делать?

Во-первых, учиться справляться со своими страхами. Можно и пустырник попить, и настой зверобоя, если надо. Но главное – мир в душе и порядок в голове. Кто-то из великих говорил: мол, если не можешь изменить обстоятельства, то измени свое отношение к ним.

Вместо того чтобы сидеть на лавочке у подъезда и жаловаться на судьбу, не лучше ли заняться полезными делами? Например, убрать дома, помочь детям и внукам, привести себя в полный порядок. Работа успокаивает, и окружающая среда становится комфортной. А это придает нам уверенность в себе и завтрашнем дне.

Ломакина Лидия Васильевна, г. Псков

СТОЛЕТНИК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Думается, что просто так алоэ столетником не назвали бы. Это название растение получило за свои исключительные качества.

Столетник делает нас выносливее и красивее. Ведь в его состав входит более 200 полезных элементов. Грех не воспользоваться! Я несколько раз в год принимаю смесь, которая прекрасно действует на организм, причем не только пожилых людей. Она укрепляет иммунитет и повышает энергетический потенциал.

Возьмите 100 мл сока алоэ, 500 г измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда и сок 3-4 лимонов. Все хорошо перемешайте и храните в холодильнике. Принимайте по 1 дес. л. 3 раза в день за 30 минут до еды как общеукрепляющее средство.

Для получения сока используйте алоэ не моложе 2 лет. Срежьте крупные нижние и средние листья, промойте кипяченой водой и удалите зубчики. Нарежьте и разотрите их (можете пропустить через мясорубку). Выжмите сок через сложенную вдвое марлю.

Особо ценится так называемый биостимулированный сок. Для его получения листья алоэ сначала выдерживают в холодильнике 10-12 дней. В этих условиях происходит образование веществ, получивших название биогенных стимуляторов, которые возбуждают активность клеток.

А чтобы кожа лица оставалась как можно дольше молодой и здоровой, я протираю ее утром и вечером разрезанным вдоль листиком алоэ.

Архангельская Мария Сергеевна, г. Реутов

ТЕЛЕФОННЫЕ БОЛЕЗНИ

Часто вижу на улице, как молодые, да и не только, люди подолгу разговаривают по мобильным телефонам, прижав их к уху плечом. Офисные и конторские работники, которым приходится много общаться по телефону, тоже прижимают их плечом. Наконец, во время часовых разговоров с друзьями по домашнему телефону картина такая же – одновременно занимаешься делами и ходишь по квартире, удерживая телефон наклоненной головой и плечом. Телефоны стали для нас непременным атрибутом, и в результате появились болезни, которых раньше не было, – боковое искривление шейных позвонков, мышечные спазмы в шее и связанные с ними сильные головные боли. К тому же телефонная трубка – далеко не самый чистый предмет, мало кто протирает их спиртовыми салфетками, подержав в руках. А потом удивляемся, откуда на лице и ушных раковинах сыпь и угри.

Можно сказать, что у многих сейчас развилась телефонная болезнь. Только не все связывают проблемы с позвоночником и боли в голове с этим аппаратом. Я вышла на пенсию не так давно, до этого работала бухгалтером. По телефону приходилось общаться очень много, держала его именно так, как я и описала, потому что одновременно надо было и на компьютере работать, и искать информацию в книгах и бумагах. Так что с последствиями такой «телефонной позы» знакома не понаслышке.

У меня левое плечо и левая половина шеи через какое-то время стали как каменные, больно было прикоснуться. По вечерам голова просто раскалывалась от боли. Записалась на массаж, и девушка, которая его делала, сразу же определила причину моей проблемы – телефон. Сказала, что сейчас очень многие обращаются с теми же жалобами. Профилактика в таких случаях одна – не держать трубку плечом. Если разговор короткий, используйте руку. Ну а для тех, кому приходится постоянно работать на телефоне, надо потратиться и купить гарнитуру – наушники с микрофоном. Что я и сделала. После этого прошли головные боли, перестала болеть шея.

Очень советую всем обратить внимание на то, сколько вы времени тратите на телефон и как его удерживаете. Если у вас все, как было у меня, то и поступите так же. Только это поможет избавиться от болей без всяких мазей и таблеток.

Казеева Г.П., г. Челябинск

ГЛАВНЫЕ «ЯДЫ» НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ

Не за горами новогодние праздники с обильными застольями. Мы можем экономить в обычные дни, но в эти дни покупается и готовится все самое вкусненькое, то, на что в другое время жалко денег.

К сожалению, многие блюда, которые мы варим-парим-жарим-крошим для праздничного стола, иногда становятся настоящими ядами. Чаще всего из-за неправильного приготовления и хранения. В результате – отравления, приступы холецистита и панкреатита, обострения язвы и гастрита. Чтобы всего этого не случилось, надо следовать нескольким простым правилам.

- Один из самых опасных продуктов – курица. Ее нужно разделывать на отдельной доске, которую сразу же промыть кипятком. То же самое с ножами, тарелками, мисками – если только их коснулась сырая курица, сразу же отправляйте их под кран с горячей водой, если не хотите, чтобы микробы попали на другие продукты. Руки после соприкосновения с курицей тоже надо сразу же мыть с мылом.
- Все зеленые овощи и особенно салаты тщательно промывать, чтобы убрать любые остатки земли. Лучше всего замочить их в чистом тазике в соленой воде на 10-15 минут, а потом еще и прополоскать под проточной водой.
- Любые консервы, если у них даже чуть-чуть вздулась крышка или металл покрыт ржавчиной, отправляются в помойку. Нельзя экономить на своем здоровье, а ботулизм – самый страшный яд.
- Отварной рис можно хранить только 2 дня максимум, даже в холодильнике. Потом он становится рассадником микробов. А если забыли перед сном убрать кастрюлю в холод, утром выбрасывайте рис без сожаления.
- Заправленные майонезом и сметаной салаты, нарезка, особенно рыбная, после 3-4 часов на столе в тепле уже в пищу не годятся. Не выставляйте их в больших блюдах – съели, подложили еще из холодильника.
- Доверяйте своему носу – если у чего-то есть даже легкий неприятный запах, сразу в мусор!

Аверьянова Д.С., г. Мурманск

ВНИМАНИЕ: ПРИСТУП ПАНКРЕАТИТА!

Новогодние праздники – самое рискованное время в году для поджелудочной железы. Поджелудочная не выдерживает напора, и самые опасные враги для нее – спиртные напитки и жирные салаты.

Еще хорошо, если человек вызывает врачей сразу же, как только появились симптомы. Но нередко боль терпят, заглушают таблетками, пытаются оказывать неправильную первую помощь. Такие запущенные случаи являются самыми опасными, тут уже сразу реанимация.

Что можно делать в таких ситуациях, а что запрещено?

- Нельзя делать никаких резких движений – ходить по комнате, вставать и садиться. Лягте в кровать, постарайтесь успокоиться, примите максимально удобное положение. Дышите поверхностно, так как глубокие вдох и выдох усиливают боль.
- Не принимайте никаких лекарств – обезболивающих, противорвотных, антибиотиков и прочего. Единственное, что можно выпить, – таблетки спазмолитиков (дротаверина, но-шпы).
- Категорически запрещено пить любые ферментные лекарства! То есть те, что рекламируют для снижения нагрузки на поджелудочную. При остром панкреатите они могут вызвать тяжелые последствия, их назначают, когда обострение снято.
- Ничего не есть, пить можно только чистую воду небольшими глотками.



• Если есть тошнота, можно вызвать рвоту, но старайтесь не провоцировать ее намеренно, так как напряжение живота может усилить боль.

• Никакого тепла! При остром воспалении грелки, горячие ванны еще больше нарушат работу железы, вызовут тяжелые осложнения. При сильной боли к грудине, животу и пояснице можно приложить холод – пакет со льдом или овощную заморозку.

Это все, что вы можете сделать сами. Остальную помощь окажут врачи, и в больницу придется ехать обязательно!

Евстратова Нина Аркадьевна, г. Нижний Новгород

САХАР ВРЕДНЕЕ ЖИРА

В большинстве книг пишут, что главная причина атеросклероза – это масло, сало, жирное мясо, яйца и даже цельное молоко. Мол, если перейти только на растительные жиры, то и сосуды сами собой очистятся, бляшек не останется. Если бы так и было! Мне есть по чему судить – когда у меня обнаружили повышенный уровень холестерина, я практически полностью перестала есть все эти продукты. Даже маргарин не покупала, так как в нем есть трансжиры, которые, как я читала, еще хуже сливочного масла. Выпечка – только постная, 1-2 яйца в месяц, про сало и жирную сметану вообще забыла. Три года такой строгой диеты, а уровень холестерина снизился лишь чуть-чуть, атеросклероз никуда не делся. У меня есть даже знакомые вегетарианцы, которые вообще не едят животных продуктов, но тем не менее страдают от атеросклероза.

Недавно прочитала о том, что на самом деле самый главный враг сосудов – это сахар! Именно он виноват в том, что в организме образуется слишком много жиров низкой плотности, которые и забивают артерии.

Когда сахара в питании слишком много, а холестерина поступает недостаточно, печень начинает в огромных количествах вырабатывать его сама, но при этом состав его другой – вместо полезных и нужных для нервной системы и сосудов липопротеидов высокой плотности производится «плохой» холестерин низкой плотности. Который и откладывается на стенках артерий.

Я читала об этом в серьезной научной статье. Там говорилось в качестве примера, что на севере Индии в питании много животных жиров, а в южных частях этой страны молока, масла едят очень мало, зато там налегают на белый рис, сладости, выпечку. Так вот – атеросклероз намного чаще встречается как раз на юге страны!

Избыток сахара в нашем питании виноват не только в ожирении и эпидемии диабета, но и в высоком риске развития атеросклероза. Ограничения же продуктов, богатых холестерином – молока, сыра, сметаны нормальной жирности, яиц, – приводит к полному нарушению обмена веществ, нагрузке на печень, избытку «плохого» холестерина и даже расстройствам нервной системы.

Ведь холестерин – очень важное вещество для нервных волокон и головного мозга, а также для усвоения многих витаминов, в том числе D, без которого страдают кости.

Для себя я сделала вывод: не мучить себя, полностью исключая животные жиры, а убрать из питания излишний сахар. Ограничила выпечку, перестала класть в чай по 3 ложки сахарного песка – как оказалось, несладкий чай даже вкуснее. Вместо белого риса варю цельные крупы – бурый рис, овсянку, перловку. Картофельное пюре и жареную картошку заменила тушеными овощами.

На завтрак – не хлеб с вареньем, а 2 вареных или жареных яйца. Ем нормальную сметану, сыр, сливочное масло. Прошло 14 месяцев после этой новой диеты, и анализы показывают, что у меня значительно снизился уровень триглицеридов и «плохого» холестерина, чего до этого не случалось.

К тому же я сбросила вес и стала чувствовать себя намного лучше!

Сабурова Т.В., г. Санкт-Петербург

ПАДАЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Начинается сезон гололедицы, а с ним увеличивается риск травм – растяжений, вывихов и переломов. Чтобы защититься от них, нужно носить хорошую обувь, у которой не скользит подошва, никаких каблуков и платформ. Но самый важный совет – умейте падать правильно. Я ломала руки в своей жизни дважды, оба раза поскользнувшись. Падая, выставляла их вперед, надеясь так защититься. В результате под собственными весом один раз треснуло запястье, а второй раз – локоть.

Травматологи советуют: если вы поскользнулись и начали падать, нужно очень быстро отреагировать. Согнуть колени, как бы уменьшив свой рост, прижать руки локтями к бокам, а не размахивать ими и не выставлять вперед, голову наклонить вперед, прижав подбородок к груди. То есть падать кубарем, свернувшись в комочек, а не плашмя. В таком случае вероятность переломов будет намного меньше.

Конечно, когда ноги поскользнулись неожиданно, не до размышлений. Поэтому и советую потренироваться падать дома, постелив на пол матрас. Чтобы выработалась автоматическая реакция. В наших условиях, когда дороги зимой превращаются в катки, а оттепели застают коммунальные службы врасплох, такое умение пригодится каждому.

Не надо ждать худшего и постоянно бояться его, но готовым к таким ситуациям нужно быть всегда. Надеюсь, мои советы пригодятся. В заключение же хочу поздравить всех авторов, читателей и редакцию «Лечебных писем» с новогодними праздниками и пожелать крепкого здоровья и зимы без болячек и травм.

Бартенева О.В., Архангельская обл., г. Новодвинск

Цитата

Кто заражен страхом болезни, тот уже заражен болезнью страха.

М. Монтень

СЛАДКАЯ ХУРМА ДЛЯ КРЕПОСТИ СЕРДЦА

Я очень люблю хурму, и когда наступает ее сезон во второй половине осени – начале зимы, покупаю оранжевые плоды килограммами. Я лучше сэкономлю на чем-то другом, не куплю пельменей или печенья, но хурма на моем столе должна быть обязательно.

Она не только вкусна, но и очень полезна, особенно для тех, у кого есть проблемы с сердцем. Калия в ней больше, чем в печеной картошке, почти столько же, сколько в кураге. Хурма богата магнием, который тоже нужен для нормальной работы сердца. Витамин PP и бета-каротин укрепляют сосуды, делают их более эластичными, помогают поддерживать в норме артериальное давление. Наконец, хурма содержит много пектинов, а это натуральные сорбенты, которые выводят из организма яды, улучшают работу желудка и кишечника.

Хурму я ем не только целиком, но и использую ее для приготовления различных блюд, в основном салатов. Например, такой свежий десертный салат, который можно съесть вечером вместо чая с плюшками.

3 шт. хурмы вымыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Из одного крупного зеленого яблока вырезать сердцевину с семечками, а кожицу оставить и тоже нарезать кубиками. Из половины граната (еще один зимний фрукт, на котором экономить не надо) вытащить зернышки. Смешать все в салатнице, добавить 10 листиков свежей мяты (она хорошо зимой растет на подоконнике) и залить соусом, приготовленным из 2 ст. л. кефира, 2 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. меда.

Если вам попалась недозревшая, твердая хурма, можно использовать



ее – нарезать соломкой и смешать с квашеной капустой, добавить клюквы, заправить растительным маслом. Салат очень вкусный и полезный. Хурму можно и сушить, если хотите запастись полезными веществами впрок. Только нужно выбирать не перезревшие плоды. Я режу их тонкими кружочками и выкладываю на противень, который отправляю в слабо нагретую духовку буквально на 20-30 минут. Храню сушеную хурму в полотняном мешочке.

Пригожина С.П., г. Тула

УКРАШЕНИЕ СТОЛА – ЯБЛОЧНЫЕ РОЗОЧКИ

Хочу поделиться рецептом очень простого в приготовлении и в то же время выглядящего красиво и празднично десерта. Все, что для него нужно, – 2-3 красных яблока, сахар или мед, корица и слоеное тесто. Я не умею его делать сама, так что покупаю готовое.

Яблоки разрезаем вдоль пополам, вынимаем сердцевину и режем на тонкие полукружия. После этого выкладываем на противень, смазанный маслом, посыпаем сахаром и молотой корицей и отправляем в духовку на 5 минут. Тесто раскатываем в длинные полоски размером примерно 8 х 20 см. На каждую от края до края выкладываем яблочные полукружия так, чтобы половина лежала на полоске, а половина выходила за край. После чего сворачиваем полоски вдоль пополам, укутывая нижние половинки яблок тестом. Сворачиваем тесто рулетиками. Получится «горшочек» с торчащими из него половинками яблочных лепестков. Смазываем тесто яйцом или медом, выкладываем рулетики «донышком» на противень и запекаем 20-30 минут, пока тесто не зарумянится. В результате получатся розочки с лепестками из яблок. Их можно присыпать сахарной пудрой.

Савельева Н.Т., г. Курган

УТРЕННИЙ АНТИПОХМЕЛЬНЫЙ СУП

Мы живем в большом доме, и на Новый год к нам приезжают все родственники и друзья, чтобы отпраздновать за городом. В такой компании всегда найдутся те, кто переберет с алкоголем или намешает разных напитков и на следующее утро будет мучиться от похмелья. В таких случаях я уже много лет заранее, с вечера, готовлю специальный фирменный суп, который мои близкие так и называют: «мамин антипохмельный суп».

После злоупотребления алкоголем в организме образуются токсины, а полезные вещества и витамины, наоборот, вымываются. Мой суп как раз и помогает выводить яды, он улучшает пищеварение, избавляет от головной боли. И никому не нужен «опохмел», который в таких случаях только ухудшает состояние.

Для супа я беру 200 г квашеной капусты, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. томатной пасты, 200 г любого готового мяса, которое есть в наличии (колбаса, нарезка, курица), 1 лимон и 4-5 соленых огурцов. Морковь и лук мелко режу. В кастрюлю наливаю немного растительного масла и тушу их, пока лук не станет прозрачным. Добавляю мясо, перемешиваю, тушу еще 3-4 минуты. После чего вливаю 1,5 л воды, закладываю томатную пасту и варю 5-7 минут. В последнюю очередь кладу квашеную капусту, соленые огурцы, кружочки лимона, накрываю крышкой и оставляю на слабом огне на 15 минут.

Шумакова Д.В., г. Кострома



ПРАЗДНИЧНАЯ МУСАКА

Практически на все праздники я готовлю свое форменное блюдо – мусаку, или запеканку из баклажанов. Она нравится всем моим друзьям и знакомым, даже тем, кто вообще-то баклажаны не ест. Этот овощ вообще в приготовлении капризный – в сыром виде его есть не будешь, сильно горчит. Если перетушишь, превращается в икру. Сделать так, чтобы баклажан сохранил и вкус, и не развалился, не сложно, главное, знать процесс. Я решила поделиться своим рецептом мусаки. Это национальное блюдо в Греции и Болгарии, там существуют сотни рецептов. Мне мой нравится тем, что он несложный, все составляющие в нем доступны и у нас.

Для приготовления запеканки понадобится 1 кг баклажанов, 200 г мясного фарша, 2 средние луковицы, 2 зубчика чеснока, 3 помидора (можно маринованные), 2 ч. л. томатной пасты, 0,5 стакана рубленой петрушки, 2 ч. л. сушеной душицы, 1 ч. л. молотой корицы, 400 г сыра (фета или твердый), 1 яйцо, 7 ст. л. оливкового масла, соль и черный перец – по вкусу.

Баклажаны почистите и нарежьте крупными кубиками. Лук тоже нарежьте, чеснок измельчите. В противень налейте 6 ст. л. масла, уложите в один слой баклажаны, посолите, поперчите и отправьте в духовку, пока они не станут мягкими и не приобретут золотистый цвет, примерно на 20-30 минут. После чего вытащите их и пересыпьте в глубокую форму для запеканки. В сковородку влейте оставшуюся 1 ст. л. растительного масла, выложите фарш, обжарьте его немного, разбивая на кусочки, добавьте лук и чеснок и тушите до готовности мяса, постоянно помешивая.

После чего добавьте нарезанные на кубики помидоры, томатную пасту, петрушку, душицу, корицу, посолите, поперчите. Потушите еще 15 минут на слабом огне. Распределите фарш в форме поверх слоя баклажанов. В небольшом сотейнике смешайте сыр, яйцо, можно добавить, если сыр твердый, немного молока. Помешивая, расплавьте сыр и полейте этим соусом баклажаны и фарш. Отправьте в горячую духовку до тех пор, пока не получится румяная корочка. Подавайте горячей, полив сметаной и посыпав зеленью.

Это только описание кажется сложным, а готовится запеканка действительно легко. Можно убрать из мусаки мясо, заменив его курицей или даже рыбой. Вы также можете добавлять другие овощи – морковь, картошку.

Нефедова Т.П., г. Краснодар

РЫБКА ПО-НОВОГОДНЕМУ

В каждой семье есть свои новогодние традиции. Где-то как главное блюдо запекают курицу, где-то мясо. У нас же для праздничного стола всегда готовится рыба. Раньше покупали семгу или палтус, но сейчас морская рыба по цене кусается. Так что мы перешли на более доступную, но не менее полезную для здоровья речную и озерную рыбу. В прошлом году я готовила карпа, думаю, на нем остановимся и в этот раз. Наверное, можно использовать и другие виды – леща, щуку, сома, налима. Самое главное в моем рецепте – это начинка, ведь рыбку я фарширую.

На большую рыбину понадобится 3-4 свежих помидора, 1 большая морковь, 1 лимон, 0,5 стакана рубленого чернослива, 5 зубчиков чеснока, соль и перец по вкусу. Рыбу хорошо помыть, убрать чешую. Сделать это легко, если опустить рыбу буквально на 2-3 секунды в кипящую воду. Плавники я срезаю ножницами. После этого натираю карпа солью, черным перцем и лимонным соком, как снаружи, так и изнутри. Солью не увлекайтесь! Все ингредиенты для начинки мелко режу, перемешиваю, набиваю ими брюшко и закрепляю его края зубочистками. Обкладываю тонкими кружочками лимона, заворачиваю в фольгу, кладу на противень и ставлю в горячую духовку на полчаса. Фольга позволяет сохранить сочность, рыба получается вкуснее, чем на противне.

Рычкова Г.В., Ленинградская обл., г. Тихвин



Русская кухня

Недавно я ездил в командировку в Псковскую область, проезжал на машине через деревни. Многие дома заколочены, и трубы не дымят, а жалко – ведь в каждом доме наверняка есть настоящая русская печь!

Именно в русской печи готовилась настоящая русская еда, которой я обязан своим здоровьем, а может быть, и жизнью. Дело тут не в меню: даже иностранцы знают, что русская кухня – это «щи да каша – пища наша». Главный секрет русской кухни мне, несчастному, слабому и больному подростку, которого постоянно переводили из больницы в санаторий и обратно, показал мой родной дед. Он и вылечил меня с помощью нашей традиционной русской кухни.

Приговор «мышечная дистрофия» моя бедная мама впервые услышала, когда мне было пять лет. Тогда моим родителям сказали, что мои мышцы будут постоянно слабеть и атрофироваться. Но мой папа, большой начальник в оборонке, даже слышать не хотел о таких печальных перспективах.

Он устраивал меня в самые лучшие детские санатории и больницы, и сильного ухудшения не наступало. Да, я был очень слабым и сильно уставал даже от небольшой нагрузки. Но мне уже исполнилось 15 лет, а я все еще ходил на своих двоих, а не ездил в инвалидной коляске, как предрекали врачи.

Родители мои приободрились и утешали друг друга тем, что врачи ошибаются. Хотя, конечно, я не был полноценным мальчишкой. С тоской и завистью я смотрел в окно на баскетбольное поле в нашем дворе. Летом и даже зимой по нему носились мои сверстники, ловко закидывая мяч в корзину.

И тут в нашем доме появился мой дед, отец мамы. Его появление было сродни тому, как если бы в вашей чистой и ухоженной городской квартире вместо большого овального обеденного стола на двенадцать персон с антикварными стульями вдруг бы вырос огромный дуб с густой развесистой кроной, корявым стволом и чудовищными корнями.

Так, во всяком случае, показалось мне – хилому, сгорбленному мальчишке, приковылявшему на слабых неверных ногах, чтобы познакомиться со своим легендарным дедом.

О нем в нашей семье ходили легенды. Я знал, что дед сидел на Колыме из-за своих политических взглядов, что был в ссылке в Казахстане, что он пишет стихи и картины, что он – великолепный охотник и однажды вступил в схватку с медведем, отчего на его лице и шее появился шрам.

О дедушке Коле всегда рассказывали страшным шепотом: сама его личность могла сыграть роковую роль для папиной карьеры, поэтому у нас он раньше и не был. И хотя я никогда его раньше не видел, но представлял именно таким – высоченного роста, с большими сильными руками охотника и живописца, одинаково ловко владеющими ружьем и кистью. Я знал, что он после смерти бабушки жил на хуторе то ли в Архангельской, то ли в Вологодской области в уединенном доме, который называл «охотничьим балаганом».

Почему дед Коля вдруг появился у нас, я понял лишь на следующий день, когда он в минуту собрал свой рюкзак, а потом обратился к моей почему-то заплаканной маме: «Ну, дочь, все, загостился я, пора ехать. Ты это, давай быстро выноси поклажу своего мальца, а то на поезд опоздаем». И мама покорно вынесла давно собранный дорожный чемодан с моими вещами. Он всегда стоял наготове, дожидаясь, пока я снова не отправлюсь в свою лечебную «командировку».

Так вот о чем всю ночь говорили на кухне мои родители с дедом! Меня отправляют с ним в его глухомань. Вот это да! Когда первый испуг прошел, я вдруг ощутил неимоверный восторг и весь загорелся желанием все бросить и уехать вместе с моим необыкновенным, хотя еще и малознакомым дедом.

Так я оказался в «балагане». Дом стоял прямо на лесной опушке, зимой наутро я видел на тропинке заячьи и волчьи следы. Хотя гулять мне было особо некогда: дед не на шутку занялся моим здоровьем. Такой крутой школы жизни и мощной закалки я, честно сказать, не ожидал.

Дед нещадно мучил и изводил меня, не разрешая не то что лежать, а даже сидеть без дела. Это были специальные упражнения на деревянной палке, на лавках и просто на полу, долгие хождения вокруг дома босиком по снегу, топтание по речным камушкам в тазу со студеной водой и много еще всякого.

Но главным, с чего я и начал свой рассказ, была русская кухня деда. Чуть ли не пол-избы занимала огромная белая печь с завалинкой, подклетью и полатями, куда я вечерами, измученный, но совершенно счастливый, заваливался и слушал рассказы много повидавшего на своем веку деда, пока не проваливался в сон. Эта печь была моей кормилицей-поилицей и главным врачом. На ней и в ней томилась еда – часами, а то и сутками. Это могла быть простая гречневая каша с топленым маслом, или щи с куском мяса, или даже картошка с салом.

Особые надежды в плане улучшения моего здоровья дед Коля возлагал на свой знаменитый студень, а еще на кавказский суп хаш – густой навар из костей, сдобренный огромным количеством зелени. Эту зелень мой предприимчивый дед выращивал тут же на подоконнике в длинных деревянных поддонах. Но самое важное – это и есть главный секрет русской кухни – состояло в том, что вся еда должна была вариться, вывариваться и томиться как можно дольше. Только тогда в ней образуются и накапливаются те самые чудодейственные короткие белки – пептиды, которыми сегодня в погоне за молодостью, здоровьем и красотой так увлекаются все знаменитости, и не только. Знал ли об этом тогда мой замечательный дед, я уже не выясню, но буквально через полгода такой оздоровительной системы и специального белкового питания я наконец-то почувствовал, что стал человеком.

Мои мышцы и кости окрепли, плечи расправились, куда-то пропала хроническая усталость, спина стала прямее, и, казалось, я даже стал выше ростом! Ну, по крайней мере, когда летом меня приехала навестить мама, она меня едва узнала и громко расплакалась – на этот раз от радости.

Вот вам основной секрет нашей русской кухни. Только где же нам, городским, взять настоящую русскую печь?

Семенцов Вадим Викторович,
г. Москва



СПИСОК РЕЦЕПТОВ, опубликованных в газете в 2015 году

ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Болезни верхних дыхательных путей

Аденоидит: июнь, №12, с. 18.

Ангина, тонзиллит, фарингит и другие болезни горла: январь, №1, с. 5. Февраль, №4, с. 8. Март, №5, с. 12, 14. Апрель, №7, с. 18. Май, №9, с. 8. Июнь, №11, с. 12. Август, №15, с. 10. Август, №16, с. 10. Сентябрь, №17, с. 4. Декабрь, №24, с. 8.

Насморк (синусит, гайморит, ринит, в том числе аллергический): январь, №1, с. 9, 15. Январь, №2, с. 5, 10. Февраль, №3, с. 4. Февраль, №4, с. 8. Июнь, №11, с. 12, 22. Июль, №14, с. 13. Август, №16, с. 12. Сентябрь, №18, с. 22. Октябрь, №21, с. 4, 5. Ноябрь, №23, с. 4, 22. Декабрь, №25, с. 9. Декабрь, №26, с. 4.

Простуда: январь, №1, с. 18, 28. Январь, №2, с. 5, 10. Февраль, №3, с. 5, 12, 13. Март, №5, с. 14. Март, №6, с. 5. Май, №9, с. 10. Май, №10, с. 8. Июнь, №11, с. 9, 22. Июнь, №12, с. 18. Июль, №13, с. 4, 9. Июль, №14, с. 8, 13, 18. Август, №15, с. 5, 29. Август, №16, с. 18. Сентябрь, №17, с. 4. 12. Сентябрь, №18, с. 4. Октябрь, №20, с. 29. Октябрь, №21, с. 4, 19. Октябрь, №22, с. 4. Ноябрь, №23, с. 8. Декабрь, №24, с. 8. Декабрь, №25, с. 5, 19. Декабрь, №26, с. 19.

Болезни бронхов и легких

Бронхиальная астма: февраль, №4, с. 9. Май, №10, с. 8. Август, №15, с. 12. Сентябрь, №17, с. 5, 18. 12. Сентябрь, №18, с. 5, 22. Декабрь, №25, с. 16-17, 19. Декабрь, №26, с. 19.

Бронхит: январь, №1, с. 8. Январь, №2, с. 8. Май, №9, с. 9, 10. Июнь, №12, с. 10. Август, №16, с. 27. Сентябрь, №17, с. 5. Сентябрь, №18, с. 22. Сентябрь, №19, с. 18. Октябрь, №20, с. 22. Ноябрь, №23, с. 20. Декабрь, №24, с. 5, 8. Декабрь, №25, с. 5.

Кашель: январь, №1, с. 5, 8. Январь, №2, с. 12. Февраль, №3, с. 8, 13. Февраль, №4, с. 10. Март, №5, с. 14. Май, №8, с. 18. Май, №9, с. 5. Июнь, №11, с. 8, 12. Июль, №13, с. 4. Июль, №14, с. 18. Август, №16, с. 8, 18. Сентябрь, №17, с. 8. Сентябрь, №19, с. 5, 18. Октябрь, №21, с. 19. Ноябрь, №23, с. 22. Декабрь, №24, с. 4, 5, 8. Декабрь, №25, с. 19. Декабрь, №26, с. 4, 5, 10, 19.

Плеврит: май, №10, с. 26.

Пневмония: май, №8, с. 9. Август, №16, с. 27. Октябрь, №20, с. 18, 22.

Туберкулез: февраль, №4, с. 8. Март, №5, с. 8. Март, №6, с. 18. Июнь, №11, с. 27. Август, №15, с. 14. Август, №16, с. 27. Сентябрь, №17, с. 5. Октябрь, №20, с. 27. Октябрь, №22, с. 27. Ноябрь, №23, с. 9.

Другие болезни бронхов и легких: январь, №2, с. 9. Март, №5, с. 15. Август, №16, с. 27. Сентябрь, №17, с. 8, 15.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Болезни желудка

Гастрит: январь, №1, с. 9. Февраль, №3, с. 4, 9. Март, №5, с. 14, 18. Март, №6, с. 5, 27. Апрель, №7, с. 8. Май, №9, с. 23, 26-27, 29. Май, №10, с. 8. Июнь, №11, с. 8, 23, 27. Июль, №13, с. 10. Июль, №14, с. 10. Август, №15, с. 24. Август, №16, с. 8. Сентябрь, №17, с. 8, 9. Сентябрь, №18, с. 10, 23, 27. Сентябрь, №19, с. 8, 22. Октябрь, №21, с. 4, 19.

Отсутствие аппетита: март, №5, с. 18. Август, №16, с. 18. Сентябрь, №19, с. 14.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: март, №6, с. 5. Май, №9, с. 23, 26-27. Май, №10, с. 8. Июль, №13, с. 10. Июль, №14, с. 12. Август, №16, с. 8. Сентябрь, №18, с. 23. Сентябрь, №19, с. 8, 12. Октябрь, №20, с. 10. Октябрь, №21, с. 19. Октябрь, №22, с. 5. Декабрь, №25, с. 13.

Другие болезни желудка, пищевода: февраль, №3, с. 13, 16-17. Февраль, №4, с. 14. Март, №5, с. 18. Май, №8, с. 21. Июнь, №11, с. 22, 26-27. Июнь, №12, с. 22, 27. Сентябрь, №17, с. 10. Октябрь, №20, с. 25. Октябрь, №21, с. 14. Декабрь, №26, с. 10.

Болезни кишечника

Глисты (гельминтоз): май, №8, с. 18. Май, №9, с. 14. Август, №15, с. 18.

Диарея: март, №5, с. 10, 14. Июль, №14, с. 5, 8. Сентябрь, №18, с. 4. Декабрь, №26, с. 4.

Дисбактериоз: май, №10, с. 4. Июнь, №11, с. 10.

Запор: январь, №2, с. 8. Февраль, №3, с. 18. Февраль, №4, с. 8, 18. Март, №5, с. 14. Март, №6, с. 12. Май, №8, с. 8. Май, №9, с. 9, 29. Май, №10, с. 9. Август, №16, с. 18. Сентябрь, №17, с. 18. Сентябрь, №19, с. 12. Декабрь, №25, с. 8.

Изжога: январь, №2, с. 8. Март, №6, с. 27.

Колит: февраль, №3, с. 29. Февраль, №4, с. 18. Март, №5, с. 14. Март, №6, с. 8. Сентябрь, №18, с. 23.

Метеоризм: февраль, №3, с. 29. Август, №15, с. 29. Август, №16, с. 13. Сентябрь, №17, с. 18.

Другие болезни кишечника: май, №8, с. 8. Октябрь, №21, с. 5, 10, 14.

Болезни печени, желчных путей и поджелудочной железы

Гепатит: январь, №2, с. 21. Март, №5, с. 5, 10. Март, №6, с. 12, 18. Май, №8, с. 18. Май, №9, с. 27. Май, №10, с. 8, 12. Июнь, №11, с. 8. Сентябрь, №18, с. 22. Октябрь, №20, с. 27. Декабрь, №24, с. 27. Декабрь, №25, с. 10.

Дискинезия желчевыводящих путей: январь, №2, с. 21. Июнь, №12, с. 13, 18. Июль, №13, с. 10. Октябрь, №20, с. 27.

Желчнокаменная болезнь: январь, №1, с. 8. Январь, №2, с. 14. Март, №5, с. 21. Октябрь, №20, с. 27.

Панкреатит: январь, №2, с. 21. Февраль, №3, с. 10. Апрель, №7, с. 6. Май, №10, с. 8. Август, №15, с. 18. Сентябрь, №18, с. 10. Ноябрь, №23, с. 15. Декабрь, №26, с. 22.

Холецистит: май, №9, с. 18. Июнь, №11, с. 8. Июнь, №12, с. 18. Август, №15, с. 18. Сентябрь, №19, с. 27. Декабрь, №26, с. 10.

Цирроз: октябрь, №21, с. 27.

Другие болезни печени, желчных путей и поджелудочной железы: август, №15, с. 10, 14, 18. Сентябрь, №19, с. 12.

ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Мочекаменная болезнь: март, №6, с. 8. Май, №8, с. 9. Май, №10, с. 8. Июнь, №12, с. 13. Июль, №14, с. 24. Август, №15, с. 25. Октябрь, №21, с. 8, 15. Октябрь, №22, с. 8. Ноябрь, №23, с. 27. Декабрь, №24, с. 10.

Пиелонефрит: март, №6, с. 12. Май, №8, с. 13. Май, №9, с. 4, 18, 27. Май, №10, с. 9, 21. Июнь, №11, с. 23. Июнь, №12, с. 10, 13, 27. Октябрь, №20, с. 10. Октябрь, №21, с. 10.

Хроническая почечная недостаточность: март, №5, с. 21.

Другие болезни почек: февраль, №3, с. 12. Май, №8, с. 26-27. Июнь, №12, с. 10, 27. Октябрь, №20, с. 10.

Цистит и другие болезни мочевого пузыря: январь, №1, с. 8. Март, №5, с. 14. Май, №8, с. 4. Май, №9, с. 5, 18. Июль, №13, с. 15. Июль, №14, с. 4. Сентябрь, №17, с. 4, 22. Сентябрь, №18, с. 4, 18. Сентябрь, №19, с. 4, 10. Ноябрь, №23, с. 19. Декабрь, №24, с. 19. Декабрь, №26, с. 4.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Аритмия: февраль, №4, с. 15. Март, №5, с. 9. Май, №9, с. 15. Май, №10, с. 8. Август, №16, с. 10. Сентябрь, №18, с. 27. Октябрь, №20, с. 10. Октябрь, №22, с. 10.

Атеросклероз: январь, №2, с. 8. Февраль, №3, с. 18, 29. Февраль, №4, с. 10. Март, №5, с. 4, 26-27. Март, №6, с. 4. Апрель, №7, с. 9, 13. Май, №8, с. 14. Май, №9, с. 8, 29. Июнь, №11, с. 8, 9, 12. Июнь, №12, с. 8. Июль, №13, с. 8, 9. Август, №15, с. 12. Август, №16, с. 8. Сентябрь, №17, с. 8, 23. Сентябрь, №18, с. 10, 14, 29. Сентябрь, №19, с. 10. Сентябрь, №20, с. 8, 9. Октябрь, №22, с. 9, 19. Ноябрь, №23, с. 20. Декабрь, №24, с. 10.

Гипертония: январь, №1, с. 18, 20. Январь, №2, с. 8, 14. Март, №5, с. 12. Март, №6, с. 4, 8. Апрель, №7, с. 26-27. Май, №8, с. 5, 14. Май, №9, с. 12, 18. Май, №10, с. 8. Июнь, №11, с. 13. Июнь, №12, с. 9. Июль, №13, с. 9. Август, №15, с. 12. Август, №16, с. 8, 10. Сентябрь, №17, с. 22. Сентябрь, №18, с. 8, 18. Сентябрь, №19,

с. 8, 10, 13. Октябрь, №20, с. 8. Декабрь, №24, с. 8, 9, 19. Декабрь, №25, с. 8, 27.

Гипотония: январь, №2, с. 21. Март, №6, с. 9. Август, №15, с. 12. Октябрь, №20, с. 8, 22.

Инсульт: февраль, №4, с. 12. Март, №6, с. 4. Апрель, №7, с. 12. Май, №10, с. 8. Июль, №14, с. 10. Сентябрь, №18, с. 8.

Инфаркт: октябрь, №20, с. 5. Декабрь, №25, с. 10.

Ишемическая болезнь: февраль, №4, с. 15. Март, №5, с. 4, 18. Апрель, №7, с. 26-27. Май, №8, с. 14. Май, №10, с. 8, 14. Август, №15, с. 10, 12, 29. Сентябрь, №18, с. 8, 9. Октябрь, №20, с. 5.

Облитерирующий эндартериит: август, №16, с. 14.

Стенокардия (грудная жаба): май, №9, с. 8. Июль, №14, с. 27. Август, №15, с. 10, 12, 29. Сентябрь, №17, с. 8. Сентябрь, №18, с. 8, 9. Декабрь, №24, с. 8.

Другие болезни сердца и артерий: январь, №1, с. 9. Январь, №2, с. 21. Февраль, №3, с. 12. Февраль, №4, с. 27. Май, №9, с. 10. Июнь, №12, с. 5, 14. Июль, №13, с. 9. Июль, №14, с. 12. Август, №15, с. 14. Октябрь, №20, с. 29. Декабрь, №24, с. 5, 14. Декабрь, №25, с. 9, 14.

Болезни вен

Варикозное расширение вен: февраль, №3, с. 13. Февраль, №4, с. 27. Март, №5, с. 4. Март, №6, с. 8. Апрель, №7, с. 8, 13. Июнь, №11, с. 25. Август, №15, с. 4, 12, 18. Сентябрь, №18, с. 9, 14. Октябрь, №20, с. 13. Ноябрь, №23, с. 17. Декабрь, №25, с. 10, 22.

Геморрой: январь, №2, с. 8. Февраль, №4, с. 9, 18. Май, №8, с. 8. Июль, №14, с. 8.

Тромбофлебит: февраль, №4, с. 27. Март, №6, с. 26. Август, №16, с. 13. Сентябрь, №17, с. 8. Октябрь, №22, с. 10.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Болезни костей

Остеомиелит: июнь, №11, с. 8.

Остеопороз: январь, №1, с. 10. Май, №10, с. 6. Октябрь, №20, с. 29. Октябрь, №21, с. 9. Ноябрь, №23, с. 22.

Переломы: январь, №2, с. 16-17. Март, №5, с. 12. Сентябрь, №20, с. 29. Декабрь, №24, с. 8. Декабрь, №26, с. 23.

Плоскостопие: декабрь, №24, с. 14.

Сколиоз и другие болезни позвоночника: март, №6, с. 4. Апрель, №7, с. 4, 14. Май, №9, с. 9, 22. Июнь, №12, с. 12. Июль, №14, с. 24. Август, №16, с. 16-17. Сентябрь, №18, с. 5. Октябрь, №21, с. 22. Декабрь, №24, с. 12, 23.

Шпоры костные: январь, №1, с. 8. Январь, №2, с. 8. Июль, №14, с. 9. Октябрь, №21, с. 4.

Болезни мышц

Грыжа, судороги и другие болезни мышц: январь, №1, с. 5, 13. Январь, №2, с. 4. Март, №6, с. 8. Апрель, №7, с. 4. Июнь, №11, с. 9. Июнь, №12, с. 22. Сентябрь, №19, с. 15. Декабрь, №24, с. 10, 19.

Болезни суставов

Артрит, полиартрит: январь, №1, с. 18. Январь, №2, с. 4. Февраль, №3, с. 5, 8, 13, 18. Февраль, №4, с. 4, 18. Март, №5, с. 4, 8, 13. Март, №6, с. 4, 8, 10, 18. Апрель, №7, с. 21, 26-27. Май, №8, с. 4, 8. Май, №9, с. 9, 10, 14. Май, №10, с. 4, 8, 9, 21. Июнь, №11, с. 10, 12, 26-27. Июнь, №12, с. 4, 12. Июль, №13, с. 4, 8, 13, 22, 23. Июль, №14, с. 27. Август, №16, с. 8, 15. Сентябрь, №17, с. 9. Сентябрь, №19, с. 9, 13, 22. Октябрь, №20, с. 4, 9, 10, 22. Октябрь, №21, с. 4, 5, 8. Октябрь, №22, с. 10. Ноябрь, №23, с. 19. Декабрь, №24, с. 9. Декабрь, №25, с. 13, 22.

Артроз: январь, №1, с. 18. Январь, №2, с. 13. Февраль, №3, с. 13, 15, 18. Март, №5, с. 4, 8. Май, №9, с. 9, 10. Май, №10, с. 4. Июнь, №11, с. 10. Июль, №13, с. 8, 13, 23. Июль, №14, с. 14. Август, №16, с. 8, 15. Сентябрь, №19, с. 13. Октябрь, №20, с. 9. Декабрь, №24, с. 9, 13, 19. Декабрь, №25, с. 13, 22.

Подагра: январь, №2, с. 8, 26-27. Апрель, №7, с. 4. Май, №8, с. 8, 18. Май, №9, с. 18. Май, №10, с. 8, 21. Июнь, №12, с. 27. Июль, №13, с. 4, 5. Август, №15, с. 14. Август, №16, с. 15. Октябрь, №20, с. 4. Октябрь, №21, с. 22. Октябрь, №22, с. 27. Ноябрь, №23, с. 19.

Ревматизм: апрель, №7, с. 21. Май, №9, с. 10. Июнь, №12, с. 4, 18, 27. Июль, №13, с. 4, 8. Июль, №14, с. 14, 24. Август, №15, с. 14. Сентябрь, №17, с. 4. Октябрь, №22, с. 19, 22. Ноябрь, №23, с. 19.

Другие болезни суставов: февраль, №3, с. 8, 26-27. Июль, №14, с. 9. Октябрь, №22, с. 14. Ноябрь, №23, с. 4. Декабрь, №26, с. 10.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Мужские болезни

Аденома предстательной железы: февраль, №3, с. 18. Май, №8, с. 6. Июль, №13, с. 18.

Импотенция: февраль, №4, с. 8. Сентябрь, №17, с. 18. Сентябрь, №18, с. 8. Октябрь, №20, с. 9, 29.

Простатит: февраль, №3, с. 18. Февраль, №4, с. 8. Март, №5, с. 4. Март, №6, с. 6. Май, №9, с. 5. Май, №10, с. 26. Июль, №13, с. 10. Июль, №14, с. 4, 8. Сентябрь, №17, с. 10. Сентябрь, №19, с. 8. Октябрь, №20, с. 8. Октябрь, №22, с. 8.

Женские болезни

Аменорея (нарушение цикла): июнь, №11, с. 10.

Бесплодие: ноябрь, №23, с. 25.

Воспаление придатков, матки: август, №15, с. 29. Декабрь, №26, с. 4.

Киста, поликистоз яичников: апрель, №7, с. 6. Ноябрь, №23, с. 8, 14.

Климакс: февраль, №3, с. 10. Апрель, №7, с. 26-27. Октябрь, №20, с. 18.

Мастопатия, мастит (грудница), доброкачественные опухоли молочной железы: январь, №2, с. 10. Февраль, №3, с. 13. Март, №6, с. 12. Июль, №13, с. 9.

Метроррагия (маточные кровотечения): октябрь, №22, с. 8.

Миома, фиброма матки и молочной железы: июль, №14, с. 27. Октябрь, №22, с. 8. Ноябрь, №23, с. 5.

Эндометриоз: январь, №1, с. 8.

Эрозия шейки матки: июнь, №12, с. 10.

Другие гинекологические заболевания: октябрь, №22, с. 14.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

Диабет сахарный: январь, №2, с. 8. Февраль, №3, с. 9, 10, 18, 29. Февраль, №4, с. 22. Март, №5, с. 10. Май, №8, с. 4. Май, №9, с. 4, 29. Май, №10, с. 8. Июнь, №12, с. 10. Август, №16, с. 10. Сентябрь, №17, с. 22. Сентябрь, №18, с. 7. Октябрь, №20, с. 12, 18, 23. Ноябрь, №23, с. 9, 19, 20. Декабрь, №25, с. 8, 27.

Болезни щитовидной железы: февраль, №3, с. 13. Март, №5, с. 13. Май, №10, с. 9. Июнь, №12, с. 12. Июль, №13, с. 9. Август, №15, с. 28. Сентябрь, №17, с. 9. Сентябрь, №19, с. 27. Октябрь, №20, с. 15. Октябрь, №22, с. 5. Декабрь, №25, с. 13.

Истощение, недостаточный вес: сентябрь, №19, с. 14.

Ожирение, избыточный вес: январь, №1, с. 28. Январь, №2, с. 12, 18. Февраль, №3, с. 18. Февраль, №4, с. 10, 18, 22. Апрель, №7, с. 6. Май, №8, с. 12, 18. Июль, №13, с. 8, 12. Июль, №14, с. 21. Август, №15, с. 28. Сентябрь, №18, с. 29. Октябрь, №20, с. 24. Ноябрь, №23, с. 13.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, РАССТРОЙСТВА ПСИХИКИ

Бессонница: февраль, №4, с. 9, 13. Апрель, №7, с. 8. Май, №10, с. 18. Июнь, №11, с. 5, 12. Июль, №13, с. 4, 9. Июль, №14, с. 8, 18. Август, №15, с. 4. Август, №16, с. 9. Сентябрь, №17, с. 4, 14. Сентябрь, №18, с. 18. Сентябрь, №19, с. 9. Октябрь, №20, с. 10, 13. Октябрь, №21, с. 5. Октябрь, №22, с. 12.

Головная боль, мигрень: январь, №1, с. 9. Май, №9, с. 8. Май, №10, с. 8. Июнь, №11, с. 4. Октябрь, №21, с. 4, 5. Октябрь, №22, с. 10. Ноябрь, №23, с. 22.

Депрессия: январь, №2, с. 4. Март, № 6, с. 6. Июль, №14, с. 10. Август, №16, с. 9. Сентябрь, №17, с. 6. Сентябрь, №18, с. 16-



17. Октябрь, №20, с. 13. Октябрь, №21, с. 19. Октябрь, №22, с. 4, 8, 25. Декабрь, №24, с. 15. Декабрь, №25, с. 10.

Неврит (воспаление седалищного, тройничного, слухового нервов): январь, №1, с. 4. Май, №8, с. 6. Сентябрь, №17, с. 10.

Невроз, неврастения: январь, №2, с. 9. Март, №5, с. 5, 12, 18. Март, №6, с. 14. Май, №8, с. 9, 18. Май, №9, с. 29. Май, №10, с. 9, 18. Август, №15, с. 4. Сентябрь, №17, с. 4. Сентябрь, №18, с. 29. Октябрь, №22, с. 4. Ноябрь, №23, с. 12. Декабрь, №24, с. 24.

Остеохондроз: февраль, №3, с. 18. Март, №6, с. 18. Май, №8, с. 8. Август, №16, с. 5. Сентябрь, №18, с. 13. Сентябрь, №19, с. 10, 13. Ноябрь, №23, с. 12. Декабрь, №25, с. 8, 12.

Паркинсона болезнь: февраль, №3, с. 14. Июль, №14, с. 13, 14.

Радикулит: февраль, №4, с. 12. Март, №5, с. 8. Май, №9, с. 4. Июнь, №11, с. 12. Август, №15, с. 5. Октябрь, №21, с. 9. Октябрь, №22, с. 9. Ноябрь, №23, с. 8.

Другие болезни нервной системы: январь, №2, с. 12. Апрель, №7, с. 15. Июнь, №11, с. 15. Июль, №13, с. 14, 15. Июль, №14, с. 28. Сентябрь, №19, с. 14. Декабрь, №25, с. 14. Декабрь, №26, с. 14.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Аллергия, экзема, нейродермит: январь, №1, с. 18. Январь, №2, с. 10. Февраль, №3, с. 9. Февраль, №4, с. 5. Апрель, №7, с. 18. Май, №8, с. 21. Май, №9, с. 8. Май, №10, с. 18, 27. Июнь, №11, с. 12. Июль, №13, с. 4. Июль, №14, с. 9, 27. Август, №15, с. 25. Август, №16, с. 10. Сентябрь, №17, с. 22. Сентябрь, №18, с. 8. Сентябрь, №19, с. 4. Декабрь, №24, с. 27.

Бородавки: март, №5, с. 9. Сентябрь, №17, с. 5. Сентябрь, №19, с. 8. Октябрь, №20, с. 8. Ноябрь, №23, с. 20.

Выпадение волос: февраль, №3, с. 8. Март, №5, с. 8. Март, №6, с. 5. Апрель, №7, с. 18. Май, №8, с. 8. Май, №9, с. 4, 9. Июнь, №11, с. 8. Июнь, №12, с. 8, 18. Август, №16, с. 8. Сентябрь, №17, с. 27. Сентябрь, №19, с. 5, 8. Октябрь, №21, с. 9. Декабрь, №24, с. 5, 9.

Грибок (микоз): февраль, №3, с. 13. Февраль, №4, с. 5. Май, №9, с. 22. Июнь, №12, с. 9. Июль, №14, с. 5, 9. Август, №16, с. 5, 8, 18. Сентябрь, №18, с. 15. Сентябрь, №19, с. 9. Декабрь, №24, с. 9.

Жировики: октябрь, №20, с. 14. Октябрь, №21, с. 27.

Занозы: август, №16, с. 12.

Избыточное потоотделение: январь, №1, с. 4. Июнь, №12, с. 25. Октябрь, №20, с. 8. Декабрь, №24, с. 9.

Мозоли: март, №5, с. 9. Сентябрь, №19, с. 9.

Нарывы (абсцессы), язвы: март, №5, с. 10. Октябрь, №22, с. 8.

Ожоги: март, №6, с. 5. Апрель, №7, с. 8. Май, №8, с. 9. Май, №10, с. 21. Июнь, №11, с. 5. Август, №15, с. 27, 28. Август, №16, с. 12. Сентябрь, №18, с. 27.

Папилломы: февраль, №3, с. 29.

Перхоть (себорея): июль, №13, с. 8.

Пролежни: апрель, №8, с. 8. Июнь, №12, с. 9. Август, №16, с. 14.

Псориаз: март, №6, с. 5. Май, №10, с. 5, 14. Август, №16, с. 18. Сентябрь, №19, с. 14. Декабрь, №24, с. 19.

Раны, порезы: март, №5, с. 4. Март, №6, с. 27. Апрель, №7, с. 5. Май, №8, с. 5. Май, №10, с. 6, 8. Июнь, №12, с. 9. Август, №15, с. 10, 27. Август, №16, с. 12, 18. Сентябрь, №17, с. 5. Сентябрь, №18, с. 4, 27. Сентябрь, №19, с. 5. Октябрь, №22, с. 18. Декабрь, №24, с. 4.

Рожистое воспаление: март, №6, с. 8. Июнь, №11, с. 14. Сентябрь, №17, с. 8.

Синяки, ушибы: январь, №2, с. 16-17. Февраль, №3, с. 4. Март, №6, с. 6. Апрель, №7, с. 6, 8. Май, №10, с. 8. Июнь, №11, с. 12. Август, №16, с. 12. Сентябрь, №19, с. 10. Октябрь, №22, с. 8.

Трещины: январь, №1, с. 5, 18. Июль, №13, с. 4, 23. Сентябрь, №18, с. 4, 12, 29. Октябрь, №20, с. 5, 9. Декабрь, №24, с. 5.

Угри, юношеские прыщи: январь, №1, с. 4. Март, №5, с. 9. Май, №9, с. 27. Июнь, №12, с. 4. Июль, №14, с. 18.

Фурункулы, чирьи: январь, №1, с. 4. Февраль, №4, с. 18. Апрель, №7, с. 8, 21. Май, №9, с. 9. Июнь, №12, с. 10. Июль, №13, с. 10. Июль, №14, с. 13. Август, №15, с. 18, 27. Сентябрь, №18, с. 10. Октябрь, №21, с. 10.

Другие болезни кожи: январь, №1, с. 10. Январь, №2, с. 16-17. Февраль, №3, с. 9. Март, №6, с. 15. Май, №10, с. 27. Июнь, №12, с. 14. Июль, №13, с. 26-27. Июль, №14, с. 9. Сентябрь, №17, с. 5. Сентябрь, №18, с. 10. Декабрь, №24, с. 10. Декабрь, №25, с. 4.

ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ

Отит (воспаление среднего уха): март, №5, с. 14. Декабрь, №24, с. 4.

Другие болезни ушей: май, №8, с. 8. Декабрь, №24, с. 8. Декабрь, №25, с. 9, 22.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

Глаукома: февраль, №3, с. 8, 21. Сентябрь, №18, с. 18.

Катаракта: январь, №1, с. 9, 14. Февраль, №3, с. 8. Май, №9, с. 10. Сентябрь, №17, с. 14. Декабрь, №25, с. 10.

Конъюнктивит: март, №5, с. 4. Май, №8, с. 6. Май, №10, с. 27. Октябрь, №20, с. 8. Декабрь, №24, с. 9.

Ослабление зрения и другие глазные болезни: февраль, №3, с. 8. Май, №8, с. 4, 15. Май, №9, с. 23. Май, №10, с. 12. Июнь, №11, с. 4, 23. Июль, №13, с. 12. Август, №15, с. 5. Август, №16, с. 18. Сентябрь, №17, с. 23. Сентябрь, №18, с. 9. Октябрь, №22, с. 8, 12. Декабрь, №25, с. 4.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

Кариес, зубная боль: январь, №2, с. 5. Февраль, №3, с. 29. Июнь, №12, с. 9. Июль, №14, с. 18.

Пародонтоз: февраль, №4, с. 9, 10. Март, №5, с. 10. Май, №8, с. 4. Май, №9, с. 4. Июнь, №12, с. 4. Июль, №13, с. 5. Август, №15, с. 10. Октябрь, №20, с. 8. Октябрь, №21, с. 8. Ноябрь, №23, с. 9.

Стоматит и другие болезни полости рта: январь, №2, с. 18. Март, №5, с. 21. Сентябрь, №17, с. 27. Сентябрь, №19, с. 8. Октябрь, №20, с. 8, 14. Декабрь, №24, с. 12.

ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Алкоголизм, зависимость от никотина: август, №16, с. 18. Ноябрь, №23, с. 8.

Анемия (малокровие), другие болезни крови и лимфы: февраль, №3, с. 21. Февраль, №4, с. 8. Май, №8, с. 13. Май, №9, с. 10. Май, №10, с. 14. Июнь, №11, с. 4. Август, №15, с. 14. Сентябрь, №18, с. 18. Октябрь, №22, с. 9, 25. Ноябрь, №23, с. 9, 25. Декабрь, №25, с. 27.

Герпес: май, №8, с. 8. Ноябрь, №23, с. 8.

Грипп: январь, №2, с. 10. Июль, №13, с. 9.

Икота: январь, №1, с. 9.

Рак: январь, №1, с. 12. Январь, №2, с. 18. Май, №9, с. 12. Июль, №13, с. 22. Август, №16, с. 9. Сентябрь, №17, с. 9. Сентябрь, №19, с. 12, 13. Ноябрь, №23, с. 19.

Усталость, переутомление: февраль, №4, с. 8. Март, №6, с. 8, 27. Май, №10, с. 8. Июнь, №11, с. 4. Июль, №13, с. 18. Август, №15, с. 12.

Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета: январь, №1, с. 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 16-17, 18, 22, 24, 25, 26-27, 28. Январь, №2, с. 6, 7, 8, 14, 18, 22, 24. Февраль, №3, с. 6, 7, 8, 10, 14, 16-17, 21, 29. Февраль, №4, с. 4, 6, 7, 9, 14, 16-17, 22, 24-25. Март, №5, с. 5, 9, 14, 16-17, 21, 22, 24-25. Март, №6, с. 4, 9, 10-11, 16-17, 18, 22, 24-25, 26. 27. Апрель, №7, с. 4, 5, 6, 9, 10-11, 12, 14, 16-17, 21, 24-25. Май, №8, с. 5, 6, 10-11, 12, 13, 14, 16-17, 21, 22, 24, 25. Май, №9, с. 4, 13, 14, 16-17, 22, 24-25, 29. Май, №10, с. 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16-17, 22, 24, 26-27. Июнь, №11, с. 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 16-17, 20, 24-25, 21, 22, 23, 26-27. Июнь, №12, с. 4, 5, 8, 9, 13, 15, 16-17, 19, 24-25, 26-27. Июль, №13, с. 6-7, 14, 16-17, 18, 21, 22, 24. Июль, №14, с. 6, 7, 8, 16-17, 18, 21, 22, 26. Август, №15, с. 5, 6, 7, 12, 13, 16-17, 20, 24, 25, 26-27, 28. Август, №16, с. 4, 5, 7, 9, 12, 15, 16-17, 19, 24-25, 26-27. Сентябрь, №17, с. 6, 7, 16-17, 20, 24-25, 26-27. Сентябрь, №18, с. 6, 7, 10, 12, 16-17, 20, 23, 24-25, 26-27. Сентябрь, №19, с. 4, 6-7, 12, 16-17, 18, 20, 22, 24-25, 26-27. Октябрь, №20, с. 4, 6-7, 10, 12, 13, 16-17, 18, 20, 24, 27-28, 29. Октябрь, №21, с. 4, 6-7, 12-13, 16-17, 20, 22, 26-27. Октябрь, №22, с. 6-7, 13, 16-17, 20, 22, 23, 26-27. Ноябрь, №23, с. 4, 5, 6, 8, 9, 10-11, 14, 16-17, 19, 24-25, 26-27. Декабрь, №24, с. 4, 6-7, 8, 12, 13, 16-17, 19, 20, 22, 24, 26-27. Декабрь, №25, с. 4, 5, 6-7, 9, 12, 16-17, 19, 20, 24, 25, 26-27.



А жить когда?

Дорогие мужчины! Много лет ищу свою половинку, но не принца, а простого мужчину. Вместе будем в лес ходить и о жизни говорить. Мы уже не молоды, уходят месяцы, дни... А жить когда? Давайте начнем новую, интересную и радостную жизнь прямо сейчас! Завтра будет поздно. Внешность – не главное, возраст – ближе к моему и постарше. Вдова, 68 лет, рост 150 см, стройная, простая и доверчивая.

Адрес: Суздалевой Татьяне Александровне, 182115, г. Великие Луки, ул. Гражданская, д. 24, д/в

Тишина страшит...

Хочу любить и быть любимой. Мне 65 лет (165-76), выгляжу моложе, стройная, фитотерапевт. Есть все, но нет верного друга – мужа. Очень нужен. Тишина – это страшно. Недостатков нет у меня. На переезд не согласна, только ко мне.

Адрес: Валентине, 460024, г. Оренбург, ул. Туркестанская, д. 13а, кв. 1. Тел. 72-73-11

Хранительница очага

Вдова, 64 года, приятной внешности. Человечная, настоящая хранительница домашнего очага. Желаю познакомиться с непьющим, не курящим, порядочным человеком для создания крепкой, надежной семьи.

Адрес: Надежде Алексеевне, 223042, Беларусь, Минская обл., Минский р-н, д. Семково, ул. Солнечная, д. 7. Тел. 8-017-503-12-05

Одному тоскливо

Вот уже 4 года на пенсии. Образование 8 классов, по профессии каменщик. После службы в армии до самой пенсии работал на стройке, освоил многие профессии: штукатур-маляр, сантехник, плотник-столяр... Живу в своем домике, отдельно – летняя кухня, гараж, банька. Огород 10 соток, хороший сад. Все растет у нас в Сибири не хуже, чем на юге, только надо руки приложить. Рядом река. Хотел бы найти такую же одинокую женщину моего возраста, 60-63 года или моложе. Может, она намучилась одна и без жилья. Я бы принял к себе. Как мужчина еще в силе, наравне с молодыми. Моя жена умерла от эпилепсии. Одному очень тоскливо. Хочется почувствовать рядом женщину, за столом – жену, хозяйку.

Адрес: Бетенекову Николаю Тимофеевичу, 636171, Томская обл., Кожевниковский р-н, д. Вороново

Чтобы жить – не тужить

Москвичка, 57 лет (174-90), славянка. Снимаю жилье в деревне – мне природа ближе. Без жилищных и материальных проблем. Искренняя, добрая, надежный друг, с чувством юмора, не глупа. Не приемлю ложь, грубость, духовную неразвитость. Давайте познакомимся и будем стараться жить – не тужить в любви, заботе друг о друге! Может, дом приобретем, сад возведем. Я большая охотница до лесов, рыбалки. Вольная, на ноги быстрая. Отзывчивая, в обиду не дам, вылечу. Вот готовить не люблю – для себя одной неинтересно. Вяжу, шью, книголюбка. Моржиха. Пишите, очень жду.

Адрес: Соловьевой Галине Викторовне, 391200, Рязанская обл., Кораблинский р-н, г. Кораблино, д/в

Только с серьезными намерениями

Дама приятной внешности, обаятельная, образованная, с чувством юмора, отличная хозяйка. Мне 60 лет (160-70). Надеюсь на встречу с порядочным мужчиной до 67 лет. Вы без материальных и жилищных проблем, с серьезными намерениями.

г. Балаково, тел. 8-927-157-64-23

Подарю тепло, заботу

Седьмой год вдова, 75 лет (156-65). Внуки выросли, и так стало тяготить одиночество! Для серьезных отношений хочу познакомиться с порядочным и добрым мужчиной, которому так же одиноко. Я способна и хочу дарить внимание, заботу о здоровье, душевное тепло, уют в доме. А это особенно важно в нашем возрасте. Так и жизнь будет счастливее, длиннее. За город я не держусь, хотя и родилась здесь. Звоните, не стесняйтесь!

Адрес: Людмила, г. Санкт-Петербург, тел. 8-931-348-48-27

Для творческого общения

Приглашаю к переписке одиноких творческих людей, чтобы поучиться рукоделию и скрасить одиночество. Очень люблю вязать крючком разные безделушки. Но у меня слишком мало образцов перед глазами, вот и придумываю все сама. Еще хочу научиться плести из лозы.

Адрес: Косаткиной Елене Анатольевне, 393927, Тамбовская обл., Моршанский р-н, с. Коршуновка, д. 108

Скромный, не женатый

Мне 32 года, невысокий, не курю и не пью. Женат не был, скромный, живу вместе с мамой. Познакомлюсь с хорошей девушкой из Мурманска.

Адрес: Иванову Сергею, 183032, г. Мурманск, пр. Кольский, д. 9, кв. 14

Я буду ждать

Одинокий морской офицер дальнего плавания! Буду ждать тебя столько, сколько потребуется. Тебе 38-43 года. Надежный, хороший, порядочный. Мне 38 лет, брюнетка, симпатичная.

Светлана, Тюменская обл., тел. 8-922-416-44-02

Правило трех «с»

Мне 29 лет, рост 164 см. Без вредных привычек. Образование высшее, работаю. По гороскопу Весы. В браке не состояла, детей не имею. Физик ты или лирик – не имеет значения. Главное, чтобы был интересным собеседником и вел здоровый образ жизни. В своем выборе руководствуюсь правилом трех «с»: с мужчиной не должно быть страшно, стыдно и скучно. Поэтому, будь так любезен, оценивай себя объективно, чтобы нам потом не разочароваться. С удовольствием отвечу на все вопросы, естественно, в рамках приличий.

Адрес: Поповой Елене, 398024, г. Липецк, ул. Доватора, д. 59, кв. 4. Тел. 8-920-514-30-45

Спокойный, порядочный

Для создания семьи познакомлюсь с доброй, порядочной, спокойной женщиной 25-35 лет, не полной, без вредных привычек, согласной на переезд. Можно из села. Мне 33 года, рост 180 см. Добрый, хозяйственный, спокойный, порядочный. Без вредных привычек.

Андрей, г. Омск, тел. 8-950-792-27-37

Давно мечтаю о ребенке

Простой рабочий, 48 лет (167-60). Спокойный, даже замкнутый, работящий, ласковый, чистоплотный. Но по непонятным причинам расположением женщин не пользуюсь, хотя все вокруг делают комплименты. Никогда не состоял в браке. Ни жилья, ни ребенка. Мучает одиночество. Хотел бы познакомиться с молодой женщиной, еще не рожавшей, не «духовно продвинутой» и не «патриоткой», а обыкновенной, простой и наивной. Всю жизнь мечтал о ребенке, которого у меня никогда не было... Попрошу у вас только приют и стану работать не покладая рук. Будем жить в согласии, взаимопонимании. В отношениях я порядочный, альфонсом никогда не был, не судим. Есть только одна вредная привычка – курю.

Адрес: Лозе Генриху Владимировичу, 352922, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Линейная, д. 3Б, кв. 10. Тел. 900-267-53-16

Симпатичный Лев

Познакомлюсь с православной женщиной, желательно вдовой, симпатичной, статной, не меркантильной, 1970-72 гг. рождения. Вы согласны на переезд в частный дом с садом в черте города, у реки. Отвечу на письмо с недавним фото. Робкая или конфликтная не подойдет. Пишите СМС с полной датой рождения и краткой информацией о себе. Мне 52 года, рост 180 см. Симпатичный брюнет, глаза зеленые, крепкого сложения, по гороскопу Лев.

Тел. 8-920-917-70-75

Все делаю сама

Много лет одна. Мне 43 года (162-85), глаза черные. Сыну 21 год. Свой дом, где все делаю сама. Устала, нужен помощник, муж. Вам 43 года, высокий, не судимый. Чтобы помогал, чтобы общее дело вести. Я торгую рыбой. В игры играть некогда – молодость прошла.

Курганская обл., тел. 8-961-750-98-25



Если нужна семья

Мне 41 год, рост 164 см. Хотела бы встретить мужчину от 38 до 45 лет, ростом 172-175 см, не ниже, трудолюбивого, спокойного и надежного, который не пойдет гулять налево. Без жилищных и материальных проблем, чтобы не претендовал на прописку. Не афериста, работающего, доброго, не жадного и без вредных привычек. Такого, чтобы было о чем с ним поговорить. Замуж выходят по любви, а я устала видеть мужчин, которым не нужны дети, которые ищут богатую женщину, чтобы пристроиться, жить за ее счет и чтобы она не рожала. Зачем знакомятся? Жить стоит ради кого-то. Очень надеюсь встретить такого, которому нужна семья. Жду звонков после 17 часов из Рыбинска, Ярославля.

Юлия, г. Рыбинск, тел. 8-910-820-39-60

Чуткая и загадочная

Уставшая от одиночества женщина 44 лет, чуткая, любящая детей и домашний уют, умеющая готовить, остроумная и загадочная. Познакомлюсь с состоявшимся мужчиной. Вы мачо без вредных привычек, возможно, вдовец с детьми, желательно из Воронежа.

Адрес: Дубень Елене, 222163, Беларусь, Минская обл., г. Жодино, ул. Советская, д. 11, кв. 44. Тел. 8-01775-2-27-28 (дом.), +37-529-992-58-79 (сот.)

Одна среди людей

Мне 49 лет, высокая (175 см), симпатичная. Имею свое жилье, работаю в больнице санитаркой. На работе меня уважают, есть взрослый сын, но в душе очень одинока. Хочу найти порядочного мужчину, которому тоже плохо в одиночестве.

Адрес: Прокофьевой Екатерине Александровне, 188300, Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Рощинская, д. 20, кв. 24

Построим новую жизнь

Мне 47 лет (153-56), по гороскопу Стрелец. Для создания семьи хочу найти свою половинку – надежного мужчину 45-55 лет, без вредных привычек, не судимого, обеспеченного жильем. Предлагаю построить совместную жизнь на взаимном понимании, уважении, помощи. Сама работаю, вырастила сына, есть внук. Звоните только с серьезными предложениями.

Надежда, Карелия, тел. 8-911-436-62-37

Станем как родные

Живем с мужем в деревне, в 10 минутах езды от города. Построили 2 дома, во 2-м у нас кузня с печкой, баня, комнаты. Вокруг лес сказочной красоты, вековые дубы, ели. Мы пенсионеры, но муж работает. Любим людей, природу, ведем здоровый образ жизни, собираем лекарственные травы, грибы, пользуемся рецептами из нашей газеты. Дети хорошие, живут отдельно в городе, есть внучка. Но у них своя жизнь, работа. Говорят, что родные – не по крови, а те, кого мы любим. Пригласили бы к себе 2-3 человек, мужчин и женщин, можно семейную пару. Вы общительные, с доброй душой, любящие природу, ведущие здоровый образ жизни, ничем не обремененные. Если кто страдает от одиночества и готов изменить свою жизнь, напишите о себе подробно (плюс фото, адрес, телефон для связи). Я позвоню.

Адрес: Голубенковой Ларисе, 241515, Брянская обл, Брянский р-н, д. Стаево, ул. Центральная, д. 14

Не хватает тишины

Считаю, что каждый человек, особенно пожилой, нуждается в личном пространстве. Хотя бы в отдельной комнате, где можно заниматься любимым делом или просто отдохнуть душой от суеты. Жить вместе со взрослыми детьми и внуками хорошо, когда у пожилого члена семьи есть своя комнатка. Мне 66 лет, и у нас с 16-летним внуком одна комната (13 м) на двоих. Мы невольно мешаем друг другу. В моем возрасте тишина необходима как воздух, а ее-то как раз и не хватает. Жду писем от таких же женщин-бедолаг и от тех, кто может что-то предложить.

Адрес: Артемовой Татьяне Андреевне, 142211, Московская обл., г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18

Буду сестрой

Читая нашу газету, вижу, как много людей по разным причинам остались без жилья. Мне их жаль, так как не понаслышке знаю, что это такое. После Чеченской войны долго была без крова. Теперь есть маленький домик в Пензенской области. В селе магазины, сберкасса, почта, работает ФАП, где принимает опытный доктор. Если вы женщина, будете мне сестрой, если мужчина – братом. Главное, чтобы вы не пили и были с добрым характером. Мне 64 года, пенсия маленькая, но с огородом можно жить. Отопление печное. Звоните, пишите СМС.

Тел. 8-927-095-92-23

Надеюсь, жду

Мужчина, 40 лет (165-70), на 2-й группе инвалидности, живу на пенсию. Деревенский, скромный, очень стеснительный. Одинок. Без вредных привычек. Буду рад и очень надеюсь познакомиться с доброй, скромной, православной женщиной 40-45 лет, с инвалидностью, бескорыстной, любящей природу и деревенскую жизнь, которая согласилась бы переехать ко мне.

Адрес: Шавалову Александру Михайловичу, 216261, Смоленская обл., Демидовский р-н, д. Козюли, ул. Лесная, д. 20. Тел. 8-919-042-51-78

Ты предназначен мне судьбой

Мне 44 года, православная, симпатичная шатенка с карими глазами. Общительная, очень люблю поэзию, а также духовную и классическую литературу. Живем вместе с мамой в своем доме, занимаемся с ней хозяйством, огородом. Люблю животных. У нас кошки и 2 собаки. К сожалению, пока не работаю – привязался тромбофлебит на правой ноге. Верю, что Господь поможет мне, и надеюсь на исцеление. Ищу мужчину, близкого по духу, также верующего, православного, чтобы жить в любви и согласии. Желательно из нашего региона. Приглашу к нам в Елабугу. Возраст – в пределах разумного. Верю, что откликнется человек, предназначенный мне судьбой.

Адрес: Татьяна Александровна, Татарстан, г. Елабуга, тел.: 8-987-181-63-50, 8-905-372-44-60

Для серьезных отношений

Славянка, 58 лет (167-60), без материальных, жилищных проблем и вредных привычек. Познакомлюсь с хорошим мужчиной для серьезных отношений.

Адрес: Мордвинцевой Н.В., 354375, г. Сочи, Адлерский р-н, с. Веселое, а/я 171. Тел. 8-938-878-20-65

Ищу свою Наталью

Сильный, надежный мужчина 60 лет (175-80). Здоров, не курю. Садовод. Дочь живет в другом городе. Ищу свою Наталью (имя – это характер и судьба) 1959 или 1963 года рождения. Сообщите, пожалуйста, в СМС имя, отчество, дату, час и место рождения.

Александр, тел. 8-919-129-65-17

Рада доброму знакомству

Обыкновенная, деревенская, давно не крашеная блондинка, 52 года. В меру упитанная и воспитанная. На пенсии. Судьба не раз гнула в бараний рог, так что тертый калачик, планов на замужество не имею. Да и молоток, ножовка, гвоздь из рук не выпадают. Не избалована, своего жилья не имею, но крыша над головой есть. Увлечения – цветы, стихи, горы, природа. Немного рисую. Мажу кремом морщинки – а вдруг прикоснутся губы мужчины. Не переношу в квартире курево и собачек. Ценю оптимизм, юмор. Хотела бы познакомиться с простыми, знающими сельский труд людьми, любящими детей, не разменявшими жизнь на алкоголь и наркотики, не религиозными фанатиками. Может быть, вы воспитываете ребенка-инвалида. Пишите, буду рада.

Адрес: Астаховой Наталье, 662212, Красноярский край, Назаровский р-н, с. Подсосное, ул. Новая, 26-2

Где ты, моя половинка?

Скромная, спокойная, приятная, хозяйственная, без вредных привычек. Мне 64 года (156-58). Люблю природу, грибы, ягоды, рыбалку. Дети взрослые, обеспеченные, живут в другом городе. Жилищных проблем нет. Хочу познакомиться с мужчиной без судимости, который оценил бы заботу, понимание и ответил тем же.

Адрес: Вяхиревой Анне, 601915, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Ватутина, 45/135. Тел. 8-915-793-53-99



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Рады любой помощи

В 35 лет у меня рак 4-й стадии. Живем вдвоем с мамой, которая тоже очень больна. Будем рады любой помощи. У нас нет даже вещей на зиму.

Адрес: Заболотских Светлане, 188377, Ленинградская обл., Гатчинский р-н, п. Дружная Горка, ул. Введенского, д. 6, кв. 98. Тел. 8-950-022-83-47

Страшная операция

Боролся 18 лет, как мог, но болезнь победила. Должны ампутировать ногу, а мне всего 42 года. Ни жены, ни детей. Пытался создать семью, но больные не нужны. Уже не надеюсь на счастье. Мне очень плохо, страшно. Обращаюсь к тем, кто пережил такую операцию: что делать? Рядом мама – моя опора, надежда, но, видимо, жизнь для меня закончилась. Пишите на ее имя, самому на почту сходить уже не суждено.

Адрес: Ставицкой Валентине, 356300, Ставропольский край, с. Александровское, г/п, д/в

Диабет и не только

У меня сахарный диабет 2-го типа. Уже 8 лет, как его обнаружили, а 4 года назад начались осложнения на ноги. Колет, щиплет, болит... Диагноз диабетическая полинейропатия, сенсомоторная форма. Принимаю лекарства, но толку пока нет. Вдобавок уже много лет дисфункция сфинктера Одди по панкреатическому типу, гастродуоденопатия, по ночам изжога. Удален желчный пузырь в 2010 году. Мне 60 лет. Помогите советами!

Адрес: Жданкиной Анне Ивановне, 296526, Крым, Сакский р-н, с. Суворово, ул. Суворовская, д. 81

Так хочется вылечиться!

Мне 26 лет, УЗИ показало полипы в желчном пузыре (4,5 и 5 мм), деформацию желчного пузыря, дискинезию желчевыводящих путей. Постоянно ноющая боль, иногда колющая с правой стороны и в центре груди. Болит поджелудочная железа. Больше полугода сижу на строгой диете. Если немного нарушаю ее, то поджелудочная воспаляется так, что даже не могу несколько дней есть и заниматься физической работой. Пожалуйста, помогите справиться с моими заболеваниями, чтобы не доводить дело до операции по удалению желчного пузыря. Так хочется вылечиться!

Адрес: Пяткову Дмитрию Михайловичу, 624091, Свердловская обл., г. Верхняя Пышма, ул. Свердлова, д. 6, кв. 38. Тел. 8-950-652-54-24

Беда не приходит одна

Мне 77 лет. В октябре 2014 года не стало любимой супруги. После этого и появились аритмия, одышка. Обнаружены бронхогенная киста и еще киста на почке. Можно ли избавиться от них народными средствами?

Адрес: Первухину Владиславу Владимировичу, 602265, Владимирская обл., г. Муром, ул. Лакина, д. 79, кв. 50. Тел. 8-930-749-69-73

Кисты по всему позвоночнику

Дочери Нине 11 лет, у нее кисты по всему позвоночнику, аномалия Арнольда-Киари (II тип). Нейрохирург сказал, что надо готовиться к операции. А может, вы знаете рецепты, чтобы вылечить кисты без операции? Я одна воспитываю детей. Будем рады, если кто-то захочет нам помочь и вещами, книжками, продуктами. У девочек нет туфелек на осень – весну. Размер у Нины 37, у младшей Викули – 32-33 (можно тапочки). Я сама не пью и не курю, подрабатываю, мою посуду, но нам очень тяжело. Будем за вас молиться.

Адрес: Сюткиной Екатерине Николаевне, 414000, г. Астрахань, ул. Челюскинцев, д. 67, кв. 7

Чем лечить гепатит?

Недавно у меня обнаружили гепатит. Возможно ли лечение этой болезни? Да и вообще, хочется найти единомышленников-друзей. Помогите мне, пожалуйста!

Адрес: Левиной Тамаре Владимировне, 682923, Хабаровский край, р-н имени Лазо, с. Георгиевка, ул. Центральная, д. 57/11

Болею после стресса

Заболела около полутора лет назад после сильного стресса. Прошла в Липецке всех врачей. Заключение: системный кандидоз (кандидозный дисбактериоз, глоссит, под вопросом – гайморит); атрофический гастрит с рефлюкс-эзофагитом, хеликобактер; хронические холестатический гепатит и панкреатит; пиелонефрит и гипотиреоз. Лечение не помогает. Кто сталкивался с такими проблемами и подскажет хоть что-нибудь разумное?

Адрес: Бабкиной Лидии Анатольевне, 399820, Липецкая обл., г. Данков, Спортивный пер., д. 6, кв. 16

Устала от боли, таблеток

У меня хронический панкреатит, лежу в больнице по 2, а то и по 4 раза в год. Да еще на поджелудочной железе обнаружили кисту! Оперировать не решаются. Вот и мучаюсь от страшных болей, приступов почти 3 года. Живу только на обезболивающих. Диету стараюсь соблюдать. Мне 57 лет. Устала от боли и таблеток. Очень вас прошу помочь рецептами народной медицины!

Адрес: Салховой Мадине Тимерхановне, 453254, Башкирия, г. Салават, п. Мусино, ул. Мира, д. 15

Обезболивающие бесполезны

Мне 74 года, в 2012 году поставили такой диагноз: остеохондроз, деформирующий спондилез, спондилоартроз, протрузии (L1-5). Назначенные препараты кальция эффекта не дали. Через год появились боли в животе, которые усиливались во время физической нагрузки. Теперь иногда беспокоят даже в покое. В 2014 году после МРТ поставили диагноз выраженный остеопороз, спондилопатия по типу рыбьих позвонков. В животе появилась шишка, а из-за этого – тянущие боли. Обезболивающие уже не помогают. Врачи не могут понять, что это может быть. Поэтому прошу совета. Есть ли народные средства от моих болей?

Адрес: Шариповой Фрезе М., 423315, Татарстан, Азнакаевский р-н, д. Суюндук, ул. Кооперативная, д. 6

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №26(344)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 01.12.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 28 декабря.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock. Обложка De Visu.

